



MARCELO
ANTONI

LAS
CUATRO
EMOCIONES
BÁSICAS

JORGE
ZENTNER

Herder

Las cuatro emociones básicas

Marcelo Antoni - Jorge Zentner

Las cuatro emociones básicas

Herder

Diseño de la cubierta: Ana Yael Zareceansky

© 2013, Marcelo Antoni, Jorge Zentner

© 2014, Herder Editorial, S.L., Barcelona

ISBN: 978-84-254-3124-1

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *Copyright* está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Imprenta: Tesigraf

Depósito legal: B-13.776-2014

Printed in Spain – Impreso en España

Herder

www.herdereditorial.com

Para mi mujer, Cele; mi hija, Tatiana; y mis antepasados

MARCELO ANTONI

Para Anik Senka Billard

JORGE ZENTNER

Índice

AGRADECIMIENTO	13
PRÓLOGO	15
CAPÍTULO I - ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?	19
La importancia de lo emocional	20
Dimensión social de la emoción	21
Emoción y lenguaje	23
Cuatro emociones, tres niveles	24
Emoción y orientación	27
Emoción y sentimiento	27
Emociones y poder	28
Los tres cerebros	29
Lo neurótico y lo no neurótico	31
CAPÍTULO II - ETAPAS DEL DESARROLLO	37
Amor y desarrollo	37
Ternura... sensualidad... sexualidad...	38
La gestión de necesidades	39
Edipo	43
La vivencia de completitud	45
El nacimiento, antes y después	46
CAPÍTULO III - FIJACIÓN EMOCIONAL	51
Fijación y tránsito	51
Fijación y neurosis	52
Fijación y cuerpo	56
Fijación e identificación	58
Fijación y regresión	59
Fijación y trauma	59

Integración e interacción	61
Lo innombrable	62
Tipos de fijación	63
Fijación y juicio	64
Proteger, dar, recibir	65
Fijación y punto de vista	66
La emoción negada	67
Fijación o espontaneidad	69
CAPÍTULO IV - DINÁMICA Y TRÁNSITO EMOCIONAL	71
Dualidad y polaridad	71
Polaridades en la dimensión social	75
La visión sistémica	76
Constelaciones	79
Dinámica emocional	81
Emociones a pares	85
Cielo, infierno, purgatorio y limbo	86
Emoción y tiempo	90
CAPÍTULO V - LA EMOCIÓN ES ENERGÍA	91
Interioridad, desplazamientos de energía y ejes corporales	92
Expresión	94
Aguantar, soltar, sostener	94
Fijación	97
CAPÍTULO VI - EMOCIONES Y VÍNCULOS	99
Impulso y «tengo que»	99
Individuación y pertenencia	100
Vínculo y miedo	105
Vínculo y daño	106
Aprendizaje vincular	107
Transformación del vínculo	110
Vínculo y alegría	111
Ternura, curiosidad y erotismo como elementos vinculantes	113

El vínculo amoroso	116
Otras emociones vinculantes	118
CAPÍTULO VII - ALEGRÍA	121
Alegría/tristeza - euforia/aislamiento	121
Fijación	122
Erotismo, ternura, curiosidad	123
Gestión	124
Aguantar, soltar, sostener la alegría	126
CAPÍTULO VIII - MIEDO	127
Ni bueno ni malo	128
Miedo y tiempo	129
Miedo en el cuerpo	131
Miedo al error	132
Miedo y cuidado	133
Miedo y exceso	136
Temeridad	138
Miedo y valoración	140
Vida y riesgo	141
Horror y terror	141
El miedo como anestesia	142
Gestión del miedo	143
Lo desconocido	145
El fantasma	146
La fijación de los miedos	148
CAPÍTULO IX - RABIA Y MOLESTIA	149
Herida y absoluto	150
Molestia «barata»	151
Imaginación y frustración	152
Ni buena ni mala	152
Molestia y gestión del sufrimiento	153
La emoción que molesta	154
Espejo	155

CAPÍTULO X - TRISTEZA	157
Funciones de la tristeza	157
Tristeza y creencia	158
Melancolía y resentimiento	159
Tristeza cotidiana	161
Tránsito o aislamiento	162
La serenidad	164
Tristeza y actividad	164
CAPÍTULO XI - CULPA	167
Un espacio para la culpa	167
La forma no neurótica	169
Lo absoluto y lo relativo	170
La forma neurótica	171
CAPÍTULO XII - VERGÜENZA	173
Individuación y pertenencia	175
Sentirse digno, sentirse «ser»	178
Por cualquier cosa	181
Vergüenza e individuación	183
Diferenciación generacional	185
Función de la vergüenza	185
EPÍLOGO	189

Agradecimiento

A mi mujer, Cele; a mi hija, Tatiana; a mis padres, mi hermano Pepe y mis antepasados; a mi familia política por su amor; a mis maestros, pacientes, alumnos, colegas, compañeros y compañeras de viaje, expareja, amores, amigos, amigas y familiares, y a todas las personas que en mi largo camino me permitieron y permiten hacer conscientes las emociones.

MARCELO ANTONI

Prólogo

JORGE ZENTNER

¿Qué dos emociones sentí cuando Marcelo Antoni me propuso trabajar juntos en un libro sobre las cuatro emociones básicas? (Como veremos, las emociones siempre aparecen a pares y en ellas es posible diferenciar tres niveles).

En primer lugar, sentí *alegría*.

Nivel corporal de mi alegría: un «subidón» de calor en el pecho y en las sienes, y el impulso de compartirlo con las personas de mi entorno afectivo.

Nivel emocional: curiosidad y profundo agradecimiento.

Nivel cognitivo («¿qué me dije?»): «Es para mí una oportunidad extraordinaria».

Me encontraba, sí, ante una gran oportunidad, porque la realización del libro abría un nuevo rumbo en la relación con Marcelo, que a lo largo de seis años se había desarrollado en el marco de un proceso terapéutico en el que yo era su paciente. Por otra parte, su ofrecimiento me brindaba la posibilidad de explorar, sin reservas, el sustrato teórico de la vasta experiencia de Marcelo en la práctica psicoterapéutica; me disponía, sin duda, a vivir una «formación personalizada intensiva». Por último, su propuesta me permitía desenterrar mis viejos oficios de periodista y escritor, para hacerlos respirar, latir nuevamente junto a mi actual profesión de terapeuta.

Debo añadir que el ya mencionado sentimiento de profundo agradecimiento me ha acompañado durante toda la realización de este trabajo y permanece intacto ahora, cuando el libro ha llegado a su fin.

La otra emoción que sentí fue *miedo*.

Nivel corporal: enfriamiento, contracción muscular, leve rigidez o tensión en la parte posterior del cuello y en la espalda.

Nivel emocional: se hizo patente con cierta inseguridad sobre mi capacidad para desarrollar la tarea; dudas de mí mismo.

Nivel cognitivo («¿qué me dije?»): «¡En qué lío me estoy metiendo! ¿De dónde sacaré tiempo para hacerlo...?!».

Tras aceptar la invitación pasé a reflexionar sobre la forma que debía adoptar la obra que deseábamos emprender. Comprendí que se trataba de generar un espacio en el cual la voz de Marcelo pudiera desplegarse sin trabas. En el texto que iba a escribir tenía que dominar la primera persona del singular, el tono de Marcelo, su energía. De ser posible... incluso su respiración. Lo más adecuado, pues, era abordar el trabajo como si se tratara de una larga entrevista en la que yo desempeñaría la función de —en palabras de Marcelo— terapeuta-editor, o traductor-terapeuta.

Así, a lo largo de más de dos años, hemos abordado la nada fácil tarea de buscar huecos en nuestras agendas; de esos encuentros surgieron incontables horas de conversación frente a una grabadora. La colaboración de Daniela Yacub para transcribir estos diálogos ha sido inestimable, tanto por la eficiencia de su tarea como por la diligencia con que la realizó. Mi agradecimiento la incluye.

Ya en aquella primera charla telefónica, Marcelo afirmó que no era su intención hacer aportaciones novedosas o revolucionarias al tema de las emociones. Solo deseaba reunir y dar forma al abundante material recogido por él en varias décadas de trabajo, y que ya venía transmitiendo a través de talleres, seminarios y cursos formativos:

Hagamos un libro de divulgación, para un público muy amplio. Un libro que sea accesible a cualquier persona que tenga curiosidad e interés por lo que siente, por lo que vive. No nos dirijamos solo a individuos especializados, que estén en terapia o vivan algún proceso de autoconocimiento. Si logramos que este libro aporte algo a la toma de conciencia de las emociones que se experimentan y al tipo de gestión que cada uno hace de ellas, cumpliremos el objetivo.

Aclaró también que, por la misma razón, no se trataba de realizar un texto de perfil académico, con el habitual y riguroso cuerpo de referencias bibliográficas.

En distintos momentos me apoyaré en aportes de diversos autores —Humberto Maturana, Freud, Jung, Wilhem Reich, Lacan...—, pero no serán palabras exactas, extraídas de tal o cual libro. Yo manifestaré lo que libremente interpreto de sus obras. Será más lo que yo entiendo que lo que ellos dicen. No sé de manera exacta en qué medida seré fiel al pensamiento de estos u otros autores; serán solo referencias, nunca citas literales.

Esas fueron, pues, las premisas con las que emprendimos el trabajo.

El material que ofrecemos ahora representa más o menos un tercio de lo que quedó grabado durante nuestros encuentros. Y es que muchas frases o preguntas han dado lugar a largos intercambios de gran interés, sin duda, para dos psicoterapeutas, pero que exceden el marco que nos habíamos fijado. Lo mismo puede decirse de las diversas prácticas de meditación, visualización, respiración o trabajo corporal que hemos realizado al hilo de lo que la conversación hacía surgir. Experiencias, en fin, que han formado parte de la «cocina» de esta obra, cuya realización ha sido para ambos un auténtico «trabajo práctico» sobre las cuatro emociones básicas. Al escribir el libro —al ir descubriéndolo y desarrollándolo— hemos realizado permanentemente un ejercicio que consiste en: reconocer momento a momento lo que íbamos sintiendo, y gestionar de la manera más eficaz posible —con los límites propios de cada uno— eso que sentíamos.

¿Qué dos emociones siento ahora, cuando el libro ya está terminado?

En primer lugar, *alegría*.

Nivel corporal: un suave calor en el pecho, una sensación de dulce dilatación en el plexo y el impulso de compartir esto con las personas de mi entorno afectivo.

Nivel emocional: curiosidad por el eco que este trabajo pueda tener en los lectores, y el profundo agradecimiento a Marcelo.

Nivel cognitivo («¿qué me digo?»): «¡Ah... final de un largo viaje! ¡Valió la pena!».

La otra emoción que siento es *tristeza*.

Nivel corporal: cierto estado de «blandura» interna y un vacío gris en las tripas.

Nivel emocional: soledad... un poco de desorientación; sentimiento de pérdida.

Nivel cognitivo («¿qué me digo?»): «Se acabó... ¿Y ahora qué...?».

Barcelona, 1 de enero de 2012

Capítulo I

¿Qué es una emoción?

Miedo, rabia, alegría, tristeza. Estas son las cuatro emociones que consideramos *básicas*, por tratarse de vivencias internas comunes a personas de muy distintas épocas, lugares y culturas, pero también —y especialmente— porque desempeñan un papel protagónico en el desarrollo psíquico de todo individuo y de la especie humana en general.

¿Qué es una emoción?

En principio, una emoción es información. Información «íntima», podríamos decir, un aviso respecto a *qué me está pasando en este momento*; un toque de atención que sitúa a cada uno en el presente, pues —como acabamos de señalar— está referida a lo que vivimos y sentimos *ahora*, en este instante concreto.

La emoción es, en consecuencia, lo que nos indica el *ahora* del tantas veces mencionado «aquí y ahora» (el *aquí* es el cuerpo).

Es un *aviso primario* con importantísimas funciones en la *conservación*, la *relación* y la *socialización* del individuo. Una información que también recibimos internamente, desde nosotros mismos.

Por ejemplo, si vemos a una persona con rabia, miedo, alegría o tristeza, tenemos una información, en el presente, acerca de cómo está esa persona. Puede que sepamos o que ignoremos la razón por la cual ese individuo está así, pero en todo caso *captamos* su estado. Al mismo tiempo, percibimos lo propio ante eso: *¿qué me produce a mí*, cómo *me deja* el hecho de encontrarme frente a esta persona en las presentes circunstancias?

Constantemente nos estamos percibiendo los unos a los otros. Puede que incluso interpretemos de manera errónea lo que el otro esté sintiendo. Pero más allá de ese *acierto o error de lectura*, es como

si poseyéramos un código de especie que nos hace percibirnos: las emociones siempre están presentes en las interacciones.

Con nuestros órganos de los sentidos vemos, tocamos, oímos y olemos a la otra persona. Pero, además —en tanto que individuos humanos—, *sentimos*, *captamos* en qué emoción está el otro, y en qué emoción estamos nosotros mismos en ese momento.

Yo estoy en una emoción, y la otra persona está en una emoción: pueden ser emociones generadas por nuestra mutua presencia —nuestro encuentro, nuestro contacto—, o por otras que vienen de una interacción previa, de otra situación.

La emoción —en suma— es una guía de *cómo estoy*.

Una guía u orientación relativa a la *autoconservación*, a la *reproducción* y a la *relación*. Y también acerca de *cómo está el otro*.

A veces —como se decía— no sabemos descodificar correctamente esas informaciones; tampoco en esto somos perfectos o infalibles. Pero también es cierto que a lo largo de la vida vamos aprendiendo a descodificarlas, a darnos cuenta de lo que las emociones son y significan. En este aspecto, al igual que en muchos otros, transitamos por un proceso de aprendizaje en el que, de manera inevitable, pasamos más de una vez por el error.

Digamos, por último —y no porque sea lo menos importante—, que toda emoción es *energía*.

El miedo, la rabia, la alegría y la tristeza son cuatro *calidades diferentes de energía*, todas ellas perfectamente reconocibles en el cuerpo, y que poseen funciones distintas, específicas. Desde una perspectiva psicoterapéutica, el *energético* es casi con seguridad uno de los aspectos más relevantes de las cuatro emociones básicas: merecerá, por ello, una especial atención en este trabajo.

LA IMPORTANCIA DE LO EMOCIONAL

¿Por qué es importante trabajar en psicoterapia en las cuatro emociones básicas? ¿Por qué existe tanta bibliografía sobre ellas y se realizan incontables talleres que las tienen como objeto de estudio y experimentación?

¿Por qué convertirlas ahora en el eje de este libro?

Se responderá a esas preguntas desde el marco teórico y la experiencia clínica de la psicoterapia Gestalt. Se parte, pues, de considerar que la terapia Gestalt es, por un lado, una terapia del *darse cuenta*, y, por otro, una terapia del *contacto*.

Darse cuenta es reconocer —o tomar conciencia— de que existe una determinada emoción dentro de nuestro registro corporal y cognitivo del momento. Esa emoción nos lleva a *contactar* con nosotros mismos (interioridad) y a gestionar la interacción con el otro (exterioridad).

La emoción, pues, nos permite reconocer que existen, de forma bien diferenciada, una *interioridad* (también se podría decir *un mundo interno*) y una *exterioridad* (un mundo externo). Esto resulta capital, ya que precisamente a través del *contacto consigo mismo y con el otro*, el ser humano —que no es del todo autosuficiente ni tampoco del todo dependiente— se va desarrollando en cuanto individuo.

DIMENSIÓN SOCIAL DE LA EMOCIÓN

En nuestra condición de organismos vivos, las personas vamos experimentando desequilibrios que determinan necesidades. La sed —por ejemplo— es señal de un desequilibrio, y determina la necesidad de hidratarse, de beber agua.

También la *necesidad del otro* —ejemplo en un orden bien diferente— viene determinada por un desequilibrio, y nos llevará a buscar la interacción con él.

Así como en nuestro desarrollo individual tendremos que aprender a gestionar la necesidad de nutrirnos, también tendremos que aprender a gestionar nuestra *necesidad de establecer contacto con el otro*.

Primero, habremos de *reconocer* esa necesidad en nosotros mismos, en nuestro mundo interno.

Después, tendremos que ver *cómo la gestionamos* externamente, en la interacción.

Estas dinámicas —interna y externa— representan la base del desarrollo psíquico de una persona.

Reconocer las dinámicas interna y externa de lo que «yo siento» (*cómo* lo siento; *qué me digo* ante lo que siento; y *qué hago* —qué acción emprendo o dejo de emprender— a partir de eso) implica una ampliación de la conciencia.

Tal expansión de conciencia permite dos cosas:

- 1) reconocer las actitudes propias, incluidas aquellas que nos hacen sufrir;
- 2) ver cómo, de qué manera, podemos equilibrarlas.

Observando las emociones desde esta perspectiva, comprobaremos hasta qué punto resulta acertada la afirmación de Jung: «El psiquismo es social, la conciencia es individual».

Las emociones siempre están relacionadas con *algo* o con *alguien*, ya sea algo interno o externo. Ese algo interno y ese algo externo nos dan la dimensión sistémica —que en los últimos cincuenta años se ha incorporado a la visión del psiquismo, y sobre lo que volveremos seguramente varias veces.

La conciencia individual —podríamos añadir, por tanto— está a su vez inserta en un *sistema de conciencias*.

Como hemos dicho, las emociones nos permiten tomar conciencia, *darnos cuenta*: el ser humano —que ya nació social— no es una máquina fotográfica que va grabando cosas, como ideas o figuras. Son las emociones las que permiten reconocer —desde una conciencia individual— cómo cada individuo *se dice las cosas* y cómo tiene conciencia de su ser social, de su existencia *con* los otros.

Todos hemos nacido en un sistema, con independencia de que sea un orfanato o una familia; todos hemos entrado en una película ya empezada, donde las emociones —y alguna manera de gestionarlas— estaban en juego según unas pautas o dinámicas. Así pues, no es exagerado afirmar que cuando nos referimos al ser humano —ya hablemos de política, ciencia, religión, deporte o cualquier otro aspecto— en última instancia nos estamos refiriendo a las cuatro emociones básicas, a su gestión y a su interacción. De modo que resulta

imposible comprender o tratar de abordar el fenómeno humano —en cualquiera de sus facetas— sin considerar la problemática emocional. Porque es la necesidad de gestionar las emociones de manera individual la causa de que la sociedad exista como tal, y de que el género humano se desarrolle tal como lo hace.

El hombre es, en su esencia, social, puesto que —como estamos viendo— la relación con el otro está en la base misma de su desarrollo psíquico en cuanto individuo y especie. Esto, que parece una obviedad, no lo es tanto en la práctica: prueba de ello es que toda nuestra cultura se despliega en el marco de un paradigma (el individualista) que, precisamente, considera al individuo (a ese que se dice a sí mismo *Yo*) como algo separado, autónomo y desconectado respecto de sus semejantes.

EMOCIÓN Y LENGUAJE

La dimensión social de lo emocional es evidente también en la transmisión y dinámica de las emociones, experimentadas a través del *gesto*, del *lenguaje* y del *contacto*.

En el plano del lenguaje —distintos tipos de lenguaje— se produce una transmisión de formas de interacción social elaboradas a lo largo de miles de años. Esa resonancia —en cada persona o grupo— posee una dimensión propia, no es una mera repetición.

Por ejemplo, cuando miramos la fotografía de alguien que llora ante un muerto, vemos a un individuo, pero en esa foto es también toda la especie humana la que está llorando. El significado de ese llanto —visto por la filosofía, por la psicología, etc.— se ha ido plasmando o reconociendo en el desarrollo humano a través de generaciones, con el objetivo concreto de —en este caso— gestionar el sufrimiento que producen la pérdida y la confrontación a nuestra condición de mortales.

Por otra parte, gracias al desarrollo del lenguaje, no solo tenemos la *vivencia* presente de la emoción, sino también la capacidad de realizar una *interpretación* de la misma. Resultados de esta función de nuestra corteza cerebral tan desarrollada —el lenguaje— son, por

ejemplo, el teatro y la danza, actividades exclusivamente humanas en las que se *interpreta* una emoción (cosa que los mamíferos menos desarrollados que el hombre no pueden hacer: un perro vive una emoción y a partir de ella en algunos casos crea cierto vínculo, pero no la puede interpretar por carecer de ese sistema de orden llamado lenguaje).

Tomemos como ejemplo a Shakespeare. A través de los distintos personajes que creó, logró retratar en vivo —en sus obras— el mundo emocional humano. En la actualidad, después de quinientos años, sus piezas siguen teniendo plena vigencia. Esas obras poseen vida propia; logran, adoptando el teatro como escenario, dar vida a las emociones; en esas representaciones, el público de todas las épocas, también la presente, puede reconocer su propio mundo emocional y comprenderlo.

CUATRO EMOCIONES, TRES NIVELES

Ya se han mencionado las cuatro emociones básicas. Ahora, en cada una de ellas, es preciso diferenciar tres niveles: *corporal*, *emocional* y *cognitivo*.

Nivel corporal

Este nivel lo reconocemos al preguntarnos: «¿Qué *sensaciones físicas* tengo en este momento?».

Puesto que la emoción se manifiesta siempre en alguna parte de nuestro cuerpo, da inevitablemente lugar a cierto tipo de respiración y a una determinada movilización energética.

Así, podemos encontrar sensaciones de tensión, de distensión... contracción, expansión...

Sentimos que tenemos una bola (o una piedra, o un agujero, o un fuego, etc.) en la boca del estómago...

Sentimos una presión en las sienes (a veces oprime desde fuera, en ocasiones parece surgir desde el interior y puja por salir)...

Sentimos un ahogo, o un hormigueo...

Todo lo antes mencionado ocurre en el cuerpo, es decir, en el plano de las sensaciones físicas. Estamos ante vivencias que puede tener cualquier persona, de cualquier edad, sin necesidad de racionalizar nada. Es el mundo de la sensación.

El lector de este libro tiene —en este mismo instante— la posibilidad de verificarlo. Bastaría con abandonar la lectura, cerrar los ojos y focalizar serenamente la atención en el cuerpo para observar qué registro corporal aparece ante lo que acaba de leer. Ese registro puede ser de temperatura (frío o calor), tensión, distensión, simetría, asimetría, izquierda, arriba, abajo...

Luego —mediante una atención paciente, abierta, receptiva— podrá detectar también el desplazamiento sutil de energía, movimiento del que uno por lo general tiene o no conciencia. Lo percibirá tal vez como un cosquilleo, como una vibración, como luz, como color...

Se quiere decir con esto que, si ante una situación desagradable sentimos, por ejemplo, un nudo, podremos determinar cómo es: si presiona desde fuera o desde dentro, si es brillante u opaco, si está quieto o late, o se mueve o cambia de color o densidad, si es duro o blando...

Mediante esa toma de contacto con la sensación, la persona va localizando y conociendo mejor algo que le sucede siempre, pero de lo que... solo ahora se da cuenta. El caudal de información que aparece allí es inmenso, y esta es una forma de entrar en la «digestión» de la sensación, en el procesamiento de esa información.

Pero además, y esto es tal vez lo más importante, se está accediendo a la posibilidad de ver que, por ejemplo, «no soy *todo yo* el que siente miedo —o rabia, o tristeza, etc.—», «es *solo una parte* de mí la que está sintiendo eso; solo *algo* en mí está triste, o temeroso, etc., mientras que *otra parte de mí* está rabiosa o...».

Esta posibilidad de *des-identificarnos* de nuestras emociones es un punto de apoyo fundamental para cualquier dinámica emocional sana.

Nivel emocional

Este nivel lo reconocemos al preguntarnos: «¿Qué emoción me produce sentir estas sensaciones? ¿Cuáles son las *dos emociones* —siempre, como veremos, se presentan *a pares*— que estoy sintiendo al sentir lo que siento? ¿Cómo inciden sobre mi ánimo en este momento? ¿A qué me llevan esas dos emociones?». Por ejemplo, si ante un hecho siento miedo y ternura... ¿qué es lo que me da miedo y qué es lo que me produce ternura?

Nivel cognitivo

Este nivel lo reconocemos al preguntarnos: «¿*Qué me digo* al sentir lo que siento? ¿Cómo traduzco —en palabras, en conceptos— lo que me está pasando?».

En este plano de lo cognitivo, podemos preguntarnos también: «¿A qué hecho biográfico me está remitiendo esto que siento ahora? ¿A qué momento de mi vida me recuerda?, ¿cuándo he vivido yo antes esto mismo?».

Y, por último, cabe preguntarse: «¿*Qué impulso* me produce esto que siento? ¿*Qué acción* me provoca? ¿Qué acción me provoca evitar?». Porque esa «traducción» de la emoción habrá de llevarnos hacia un movimiento: de acción o no acción, de acción o retraimiento.

Cuando, por ejemplo, reconozco en mi cuerpo el miedo (ante este habrá generalmente una vivencia de contracción), se produce sin duda una alarma: «peligro». A esa alarma le podrán seguir dos movimientos: 1) permanezco quieto, me diluyo, desaparezco, me fugo, me voy; 2) lo opuesto, es decir, toca defenderse y me activo para eso.

Se puede mencionar un breve ejemplo acerca de estos *tres niveles de la emoción*: tengo un picor o ardor en la rodilla (*sensación corporal*).

Lo puedo vivir de manera agradable o desagradable (*¿qué emoción me despierta eso?*). Generalmente, hay dos emociones en juego: ante

el picor en la rodilla, siento *miedo* y... *curiosidad* (esta sería una forma que adopta la *alegría*).

Por último, me digo (nivel cognitivo): «Es conveniente que vaya al médico».

Ahí tengo un impulso. ¿Qué *hago* con ese impulso? ¿Lo sigo, me dejo llevar? ¿Lo ignoro?

Los tres niveles de emoción (*corporal, emocional y cognitivo*) se registran de continuo. En todo momento, el ser humano hace una traducción de sus sensaciones corporales, de su vivencia emocional, dando así lugar a un impulso.

La vivencia consciente de esos tres niveles permite reconocer —y esto es importantísimo, por eso merece repetirse— que hay una interioridad y una exterioridad: que siento algo en mí, y que fruto de ello voy a emprender, o no, una acción en el mundo, con los demás.

EMOCIÓN Y ORIENTACIÓN

Como ya se ha dicho, la principal función de toda emoción —en su calidad de información— es proporcionar *orientación para la acción*. Por eso, lo emocional ha desempeñado y desempeña un papel tan importante en el desarrollo de la especie humana.

Hace miles de años, un hombre usaba el oído para percibir si por ahí andaba un animal peligroso. Nosotros, claro, ya no vivimos en el bosque. Un hombre de hoy está sentado en su despacho, y de pronto *siente* que puede pasar algo y piensa, por ejemplo: «Debo estar atento a tal operación de bolsa, porque mis intereses económicos peligran».

EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Según el biólogo chileno Humberto Maturana, en la medida en que uno toma conciencia de una emoción, esta se transforma en sentimiento. Mientras la emoción no sea reconocida, es exclusivamente

una manifestación que el individuo vive en sí mismo; aunque los demás la perciban, quien la experimenta no la reconoce.

Por ejemplo, si reconozco que en mí hay erotismo, o ternura, o curiosidad, estoy reconociendo un sentimiento que tengo con respecto a algo o a alguien.

Otro ejemplo: a mí me gusta la música en general, pero reconozco en mí una sensación expansiva cuando escucho a Pavarotti; con él, mi gusto por la música se transforma en sentimiento.

Cuando hay conciencia de cualquiera de las cuatro emociones —y de con qué o con quién se da la interacción que la desencadena— eso se transforma en sentimiento. De lo contrario, siento que algo me sucede, pero sin conciencia de lo que me ocurre, y no quiere decir que no lo viva.

Podemos tener muchos encuentros vinculantes —que la otra persona los viva como vinculantes, y que yo los viva como vinculantes—, pero sin tomar conciencia del vínculo ni de las emociones que están impregnando a ese vínculo.

EMOCIONES Y PODER

Todas las culturas, a lo largo del tiempo, han establecido un *orden institucionalizado de gestión* de las emociones básicas. Todo sistema —implícita o explícitamente— hará una *administración* de ello.

En los sistemas donde la administración es muy rígida frente a los cambios que producen las emociones, antes o después se experimenta una gran fractura que acaba por hundir al sistema. Vemos, así, hasta qué punto la gestión emocional está siempre estrechamente relacionada con el ejercicio y el mantenimiento del poder.

Por ejemplo, en las distintas culturas observamos que para la conservación del poder —político y también territorial— se ha procedido a limitar al máximo la inclusión e integración del extranjero. En este sentido, tanto el imperio español como el inglés —por citar casos concretos— establecieron numerosas disposiciones legales para evitar que sus súbditos se mezclaran con la población nativa de las colonias que poseían en todo el mundo. La historia nos muestra que,

a la larga, ese objetivo no se pudo cumplir: sacerdotes, militares, funcionarios y colonizadores tuvieron hijos y crearon vínculos con nativas. Aunque esos hijos no podían ser reconocidos oficialmente, el reconocimiento acabó produciéndose en los hechos, a través de herencias y de manejos políticos para situar a los hijos en puestos de poder.

Otro ejemplo: en campos de concentración y exterminio de distintas épocas y países se han registrado casos de guardianes y verdugos que llegaron a prestar ayuda a alguna víctima por la que se sentían atraídos sexualmente. Esto es inimaginable sin la participación del erotismo —que, como se verá, es una de las tres formas (las otras dos son la ternura y la curiosidad) que adopta la alegría, tres modos de compartir y desarrollar calor.

LOS TRES CEREBROS

El psiquismo animal está determinado exclusivamente por su código genético; un perro de hace 20 000 años, por ejemplo, tenía la misma interacción con el medio que un perro actual. El psiquismo humano, en cambio, es fruto de un desarrollo siempre abierto, tanto de la especie como del individuo.

Tal proceso de crecimiento hacia lo complejo ha permitido al hombre vivir, conocer y reconocer sucesivos modos o sistemas de relación, así como incidir en el medio ambiente de manera cambiante, construir civilizaciones muy diferenciadas entre sí, fabricar máquinas, plasmar obras de arte, elaborar discursos ideológicos, etc.

En otras palabras, podríamos afirmar que todo el desarrollo de la especie humana —en el terreno tecnológico, científico, humanístico— es el resultado o el reflejo del desarrollo y enriquecimiento de su vida psíquica, es decir, su vida emocional. Para comprender mejor el sustrato psicofísico de esta evolución es oportuno mencionar aquellos estudios sobre el desarrollo filogenético del sistema nervioso humano —los del neurobiólogo Paul MacLean son, probablemente, más conocidos que otros, pero no los únicos— donde se postula la existencia de *tres cerebros* en el ser humano.

Estos son: un paleo-cerebro ofidio o *reptiliano*; un cerebro paleo-mamífero o *límbico*; y un cerebro neo-mamífero, con un *neocórtex* muy desarrollado. Los tres, claro está, conforman un único sistema intercomunicado.

Según ciertos científicos, el llamado cerebro *reptiliano* —que nos conecta con el hombre primitivo, con lo más primitivo del hombre— apareció hace 200 millones de años. Por contar entre sus funciones las respuestas de adaptación —delimitación del territorio, alimentación, reproducción— solo percibe el presente. Su impronta determina una existencia rígida, repetitiva, rutinaria, reacia a los cambios. Se le atribuye gran participación en la realización de rituales y ceremonias, la adhesión a convenciones religiosas o prejuicios y la añoranza de la niñez.

Con el cerebro *límbico*, propio de los mamíferos —se calcula que apareció hace 60 millones de años—, nace también la capacidad de sentir y expresar emociones, de vivir pasiones, de generar recuerdos. Este «segundo cerebro» tiene a su cargo cuatro funciones vitales: *agresividad*, *alimento*, *apareamiento* y *autodefensa*. A través de ellas, se abre también la puerta hacia un espacio de libertad, de posibilidad de elección, de evaluación acerca de amenazas o beneficios.

El *neocórtex*, o cerebro cortical, alberga mecanismos neuronales complejos que permiten planear, decidir estrategias, manejarnos con conceptos tales como *futuro* y *memoria*, o nociones tan exclusivamente humanas como las de *catástrofe* o *gloria*.

Es aquí, en este cerebro —creador, inventor, curioso, inconformista y, tal vez por esa misma complejidad que es su riqueza, muy inestable, muy poco previsible—, donde pensamos y evaluamos *qué* realizar y *cómo*.

Emana de esta corteza cerebral la *necesidad de pertenencia*, de reconocerse como miembro de una tribu —que tanta importancia tendrá, como se verá, en el capítulo dedicado a la *vergüenza*.

También del neocórtex nace la capacidad de planificar para proyectarnos en un futuro mediato, trascendiendo así la inmediatez en que vive el animal. De hecho, es fácil apreciar que tras los ya mencionados conceptos de *gloria* y *catástrofe* siempre subyace un plan o un desarrollo a largo plazo.

En otro orden, es el neocórtex el que hace posible el establecimiento de un sistema de valores capaz de sobrevivir al paso del tiempo y de las culturas (caso de la idea griega que propone la división del poder en tres —Legislativo, Ejecutivo y Judicial— como forma atemperada de equilibrar las emociones; pese a los muchos años transcurridos, hasta el presente no se ha encontrado otro sistema de eficacia equivalente para evitar la tiranía).

Pero ya que se habla del desarrollo psíquico del ser humano, se tiene que llegar a un *cuarto nivel*, que podríamos denominar *autoconciencia*. No nos referimos aquí a la autoconciencia del *contenido* del pensar y del sentir, sino a la autoconciencia del *mecanismo* del pensar y del emocionarse, de cómo se registran en nosotros las distintas sensaciones.

En suma, para entender cabalmente las cuatro emociones básicas no podemos obviar el desarrollo que se ha producido en la especie a lo largo del tiempo, hasta llegar a esa corteza cerebral tan compleja que es propia y exclusiva del ser humano. Sin considerar el desarrollo de este *tercer cerebro* no podríamos comprender toda la dinámica que tiene lugar en nosotros en el plano emocional.

LO NEURÓTICO Y LO NO NEURÓTICO

Siempre que nos refiramos a las cuatro emociones básicas deberemos cuidarnos bien de diferenciar sus formas *neurótica* y *no neurótica*. En términos genéricos, nos encontramos ante una forma *neurótica* cuando el individuo actúa —o se inhibe— conforme a una *fijación emocional*, sin tomar conciencia de cómo está viviendo en el presente las realidades interna y externa.

En este libro, con las palabras *fijación*, *neurosis* y *carácter* nombramos —de manera indistinta— la intrínseca imperfección psíquica del ser humano para percibir la realidad y también a sí mismo. Consideramos que tal imperfección *es un rasgo* de nuestra especie que nos deja de continuo abiertos al crecimiento, ya que la toma de conciencia nos permite reconocer e integrar alguna parte propia hasta entonces negada o superdesarrollada.

Carl Jung afirmaba que si el ser humano poseyera plenamente desarrolladas o con posibilidad de desarrollar por completo sus cuatro facultades psíquicas —*mental, emocional, perceptiva e intuitiva*—, el devenir de la especie habría sido otro. La energía psíquica —decía Jung— es limitada, y por ello no puede desarrollarse con igual intensidad o plenitud en todas las facultades: se estructura o especializa en solo dos de las cuatro. De ahí que en cualquier trabajo de desarrollo personal resulte capital tomar conciencia, *darse cuenta* de la particular manera que cada uno tiene de *deformar la realidad*. Dirección hacia la cual, de hecho, apuntan numerosos métodos de meditación originarios de Oriente, o los trabajos personales inspirados en tradiciones como la sufí, la tolteca, etc.

Pero sería ingenuo pensar que dicha toma de conciencia se traducirá de manera automática en el desarrollo de las cuatro facultades psíquicas. Darse cuenta de cómo producimos nuestra particular deformación de la percepción solo posibilita el humilde reconocimiento de que *hay una realidad*, y de que percibir determinados aspectos de ella... nos cuesta mucho o nos resulta directamente imposible. Lo que —admitámoslo— no es poca cosa, ya que nos abre nada menos que el acceso al misterio, y también a reconocer al otro, para relacionarnos.

Se encuentra un buen ejemplo de esto si se observa a algunas parejas de largo recorrido, en las que los caracteres parecen compensarse: aquello que posee muy desarrollado uno... lo tiene muy poco desarrollado el otro. Como si a nivel inconsciente eso produjera una gran atracción (y no solo un inevitable y elevado grado de conflictividad).

Los miembros de aquellas parejas que se han instalado en un funcionamiento simbiótico no toman conciencia de este fenómeno. Se dedican simplemente a vivir al otro como inoportuno: es el caso de la típica pareja en la que ella no sabe parar de hablar y él no sabe parar de pensar. La mujer le dice (de manera infructuosa) al marido: «Habla, habla, habla». Y el marido le dice (también infructuosamente) a la mujer: «Piensa, piensa, piensa». Si a estas dos personas las separan, él no sabe cómo hablar y ella no sabe cómo pensar. Pero mientras están juntos se lo pasan discutiendo por «cómo piensas tan-

to» y «cómo no hablas nada», porque ambos están cumpliendo la función del otro.

Cuando se va produciendo una conciencia, un darse cuenta, la persona ante ese misterio toma contacto con una parte de sí misma poco desarrollada, *pero no la delega*, sino que se permite vivirla, reconocerla e integrarla.

Jung daba como ejemplo de esto la polaridad formada por el *introvertido* y el *extrovertido*. Explicaba que las personas de carácter introvertido suelen pasarlo muy mal en el primer tramo de su vida, hasta los 35 años, pero si en este periodo de su existencia desarrollan su parte extrovertida... consiguen equilibrarse. Quienes, en cambio, tienen muy desarrollada la parte extrovertida pueden atravesar satisfactoriamente la primera etapa, pero encuentran más dificultad en la siguiente. En otras palabras, el introvertido que no ha podido equilibrar su carácter a través de la toma de conciencia, de desarrollar su parte extrovertida, a los 35 años se ve encerrado en sí mismo. Y el extrovertido que no ha podido desarrollar su parte introvertida, en la segunda etapa —que es la de la introversión—, se encuentra bastante perdido.

Nos guste o no, es imposible hacer de un introvertido un extrovertido; además, si lo fuera, estaríamos ante el mismo problema, solo que del otro lado. El camino, como se ve, pasa por la toma de conciencia y la integración. Se abordará con mucho más detalle esta y otras polaridades en el capítulo IV.

Dos maneras de actuar

A continuación se mencionarán algunos casos concretos que pueden servir para marcar la diferenciación entre formas *neuróticas* y *no neuróticas*.

Ejemplo de actuación *neurótica* ante la aparición de miedo: alguien oye un ruido que le produce un fuerte sobresalto; siente un gran peligro y, sin más, sale corriendo de la habitación.

La forma *no neurótica*, en ese caso, sería la siguiente: la persona oye el mismo ruido, le produce un fuerte sobresalto y observa lo

ocurrido y el movimiento de energía que ha provocado en él lo que ha sucedido. Gracias a esta observación, comprueba que el ruido solo ha sido un crujido de la silla en la que está sentado. Comprende lo que está pasando y actúa en consecuencia, sin precipitación alguna, dando a la situación una respuesta acorde a las circunstancias.

Otro ejemplo: estoy cansado y recibo a un paciente; debo ver de qué manera lo haré trabajar con aquello que él está necesitando, sin perjudicarlo a causa de mi cansancio. Por mi fatiga, no estoy en condiciones de sostener cualquier tipo de situación durante la sesión. Un modo *no neurótico* de gestionar mi miedo a meter la pata me conducirá a adoptar una actitud prudente. Eso me permitirá reconocer mis límites, y ver también al otro. Lo no neurótico —en este caso— implica *reconocer lo que hay*, no inhibirme ante el asunto, no evitarlo. Desde tal actitud de prudencia le podría decir al paciente: «Mira, siento que este tema es importante para ti, pero yo —porque hoy me encuentro particularmente cansado— necesitaría que, para abordarlo, tuviéramos una sesión en mejores condiciones». Ahí vemos, claramente, una forma no neurótica de actuar.

Una forma *neurótica* consistiría en ignorar, en no tener en cuenta mi cansancio, no integrarlo a mi realidad presente. La persona necesita trabajar un conflicto con su madre y yo lo incito a meterse más y más en la situación, sin estar yo mismo en condiciones de atender al nivel que lo invito a entrar. Él se ofrece a algo, porque siente que está en el sitio adecuado para hacerlo, y yo, sin considerar mis límites del momento, lo incito a que lo viva, pero como estoy muy cansado... lo dejo solo.

Otra forma *neurótica* sería, por sentirme cansado, inhibirme por completo y no dar importancia a algo que para la persona que está ante mí sí la tiene. Le quito importancia a algo, para no asumir que en ese momento no puedo, que no estoy en condiciones de hacerme cargo del asunto.

El miedo a meter la pata, en un caso como el que se acaba de mencionar, posee la virtud de *disparar las alertas* y —si resulta bien gestionado— hacernos actuar con prudencia. La gestión de la prudencia, a su vez, es lo que le permitirá a un individuo ver, reconocer y considerar al otro; verse y considerarse también a sí mismo.

Otro ejemplo extraído del campo personal y profesional: yo (Marcelo) reconozco en mí un componente muy «temperamental» (por llamarlo de alguna manera). Soy consciente de que —en mi trabajo de terapeuta— esa parte impulsiva puede situarme fácilmente ante el peligro de precipitarme, de no escuchar al otro. La prudencia me ha llevado a profundizar, a aprender a escuchar, a no *saltar* como mi temperamento muchas veces me haría reaccionar. La prudencia bien gestionada —el miedo a meter la pata— me ha hecho ver un poco al otro y también un poco a mí mismo.

En su forma no neurótica, la prudencia revela cómo —ante una situación de conservar o de transformar— alguien puede contar consigo mismo y ver un poco al otro.

Se verán más en detalle estos aspectos en el capítulo referido al *miedo*.

Capítulo II

Etapas del desarrollo

AMOR Y DESARROLLO

Humberto Maturana afirma que en cierto momento el desarrollo de la especie experimentó un salto cualitativo que determinó *la prolongación de la infancia*. Ese salto no solo habría dado lugar al desarrollo del psiquismo —fruto, según el autor chileno, de la relación cuerpo a cuerpo con la madre, que expande lo amoroso y lo emocional—. También habría determinado que el apareamiento sexual en el mamífero humano pudiera realizarse durante todo el año, sin limitaciones a una época de celo (lo cual, claro está, disoció la sexualidad de la procreación, de modo que el sexo se convirtió, sobre todo, en fuente de placer en la intimidad corporal, en la convivencia).

La relación materno-infantil (siempre de colaboración y marcada por el placer de hacer cosas juntos) implica una plena aceptación del contacto corporal. En esa gran intimidad surge, asimismo, el lenguaje, al que Maturana considera *una institución*, en el sentido de que está plasmado como un código, con una gramática, para facilitar la comunicación.

Pero ¿cómo interactuamos y cómo sentimos en el marco de esa institución?

Lo reconocemos a través de las emociones.

Para Maturana, entonces, lo corporal determina: a) el desarrollo de las emociones; b) el desarrollo del lenguaje en cuanto estructuración de la convivencia.

Pensemos en los orígenes de la humanidad, en los pequeños grupos o clanes. Para cuidar a un niño, para proporcionarle un am-

biente apropiado a su crecimiento, era preciso que los individuos del grupo coordinaran su convivencia; solo así podían atender las necesidades de alimentación y de conservación. En esa necesidad de coordinación de individuos podemos situar el origen del lenguaje. Para cuidar al pequeño de la tribu, sus miembros debían ponerse de acuerdo, superando diferencias. Es como decir que la vida emocional propicia que personas que no convivirían o no participarían en un proceso común entren a participar en dicho proceso.

Un ejemplo de eso, en nuestros días, puede aclararlo: cierta suegra y su nuera se llevan muy mal, no se pueden ni ver; pero con el niño de por medio... encuentran la manera de gestionar sus diferencias en pro de la cría.

Maturana define a la especie humana como «animal amoroso», en el sentido de que —si bien somos capaces de matarnos los unos a los otros— la ausencia o la interferencia en el amor... nos hacen enfermar. Todo trabajo terapéutico está dirigido a restablecer la conexión con uno mismo —y con el mundo— a través del amor. En gran medida, evidentemente, ese contacto consigo mismo es con el mundo. A través del amor se amplía la mirada, y con ello es posible la retroalimentación. De modo que, para Maturana, la expansión de la infancia implica la expansión de lo amoroso, así como la relación corporal amorosa entre la madre y el hijo.

TERNURA... SENSUALIDAD... SEXUALIDAD...

Esta dinámica del desarrollo de la especie desde lo emocional se sostiene sobre tres pilares: la *ternura*, la *sensualidad* y la *sexualidad*.

La *ternura* se refiere al acogimiento: un movimiento energético hacia acoger y ser acogido. Energía que también nos permite vivir la diferencia no como peligro, sino desde la tolerancia.

Una manifestación ejemplar de ternura es la *compasión*. Propicia que la diferencia sea experimentada como algo *distinto* a mí, no como algo *ajeno* a mí.

La ternura —que como ya se ha dicho está muy presente en la tolerancia, en las diferenciaciones y en los matices de vivir y sentir—

ha cumplido y cumple un papel sumamente importante en el desarrollo de la especie.

La *sensualidad* se refiere a lo sensorial; este factor propicia que —en contacto con el otro— se expandan nuestros sentidos. El contacto corporal expande nuestros sentidos y crea una dinámica energética de autorreconocimiento y de reconocimiento del otro. Ello da lugar a una retroalimentación. Sentir el contacto —y el no contacto— abre y cierra los sentidos.

La *sexualidad* —por último— se refiere a lo genital, visto no solo como vía de reproducción, ya que el impulso sexual nos lleva a disfrutar de las partes naturales del otro. Compartir el sexo con el otro proporciona esa vivencia energético-emocional llamada erotismo, que puede estar acompañada de la ternura y de lo sensorial.

Maturana puntualiza que en las familias y en las culturas no se atiende, no se permite o es muy difícil el desarrollo de estos tres aspectos. En consecuencia, las familias, las tribus y las culturas enferman.

LA GESTIÓN DE NECESIDADES

Como ya se ha dicho, atender de manera conveniente las cuatro emociones básicas es sinónimo de *reconocerlas* y de aprender a *gestionarlas*.

En la especie humana, el psiquismo está en continuo desarrollo. En eso nos diferenciamos del resto de los mamíferos, cuyo psiquismo está plenamente condicionado por el código genético. Desde este último, el animal determina lo que necesita, y también desde allí manifiesta qué objeto externo va a satisfacer esa necesidad.

En la especie humana, en cambio, la estructuración del reconocimiento de necesidades derivará de la *relación*, del *contacto* corporal con la madre y de la *diferenciación* corporal con respecto a ella. Cada individuo va estructurando a lo largo de la vida —y la especie en su conjunto lo hace en su desarrollo— cómo reconocer y cómo gestionar diferentes tipos de necesidades.

Las cuatro emociones básicas, entonces, aparecen como consecuencia del proceso de individuación que vive el niño respecto de su madre; el proceso de *toma de conciencia de sí mismo*; el largo y

paulatino —y se podría decir infinito, si no fuera porque la muerte le pone fin— ir viendo que *soy alguien*, distinto a mi madre y a los otros. Por eso abordar las cuatro emociones básicas implica hablar, ineludiblemente, de *etapas* en el desarrollo del individuo. Porque las cuatro emociones básicas aparecen en cierta etapa del crecimiento, marcada —como se ha dicho— por *la diferenciación respecto de la madre*.

El pionero en considerar la existencia de etapas —y también el primero en describirlas— fue Freud, quien habló de las etapas anal, oral, edípica, fálica, de latencia... Tales conceptos fueron retomados luego, entre otros, por Wilhem Reich y por Lowen. Cada etapa —desde esta perspectiva— estaría marcada por el desarrollo o la *construcción* de cierta *capacidad de gestión de la necesidad*, que evidentemente no es lo mismo que la *capacidad de satisfacer* esa necesidad.

Estamos ante un punto muy importante, porque todo el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida —aunque uno muera a los cien años— consistirá en aprender a gestionar la necesidad, etapa tras etapa.

Pero ¿qué entendemos, en concreto, por *gestionar* una necesidad?

Cuando bebemos agua y sentimos que nos calma la sed estamos *dando satisfacción* a una necesidad. Gestionarla, en cambio, es *reconocerla e interaccionar* para satisfacerla. Esto demanda un aprendizaje.

Gestionar una necesidad es también darnos cuenta de que precisamos entrar en contacto con alguien o con algo del mundo. Es, asimismo, aprender a desarrollar recursos para ese «negocio» con el mundo.

Tal aprendizaje de la interacción nos hará, de un modo inevitable, elevar el umbral de la frustración. Nos enseñará, podríamos decir, a frustrar un poco nuestro impulso inicial sin por ello experimentar un sufrimiento insoportable.

El proceso de gestión incluye, por tanto:

- 1) reconocer nuestra necesidad;
- 2) reconocer que hay un mundo al que tenemos que ir para satisfacerla;

- 3) reconocer límites en nuestra apropiación del mundo. Y si es una persona la que está enfrente, también será preciso:
- 4) reconocer la emoción que va a producir a esa persona el contacto con nosotros, para poder interactuar con ella y, así, alcanzar al fin la satisfacción de nuestra necesidad.

Gestión, en suma, equivaldría a reconocimiento de:

- a) la necesidad;
- b) el mundo como fuente de satisfacción;
- c) el hecho de que es necesario asumir cierta capacidad de frustración a la hora de negociar con el mundo;
- d) el hecho de que se precisa cierta capacidad de penetración para coger lo que se necesita (porque no basta con que me den el abrazo que necesito y solicito; no es suficiente que me exponga a ese abrazo: para satisfacer mi necesidad de abrazar y ser abrazado también tengo que ir abriéndome y, así, aprender a recibir el abrazo).

A veces —en nuestra negociación con el mundo, ante determinadas situaciones— comprobamos que en realidad no hay negocio posible. La experiencia me muestra, en ocasiones, que el sistema no ha sido creado exclusivamente para mí.

No nos cansaremos de repetirlo: *la gestión de la necesidad se va aprendiendo a lo largo de la vida*. Cada etapa del desarrollo implicará aprender a interactuar con los demás, mediante el manejo y la adecuación de los propios impulsos.

El niño nace con todas las necesidades y ninguna capacidad de gestionarlas. Eso seguirá siendo así durante un largo periodo en el que, para su supervivencia, dependerá por completo de su madre o de la persona cuidadora. El posterior crecimiento y desarrollo del pequeño implica la paulatina aparición, en él, de esas capacidades: un día de pronto ya se gira sin ayuda... otro día se sienta... otro día logra asir un objeto, o ponerse de pie...

En la medida en que tales capacidades se van *revelando* en ese organismo infantil, el individuo se torna más autónomo, menos

dependiente; se profundiza el proceso de diferenciación respecto de su madre o cuidadores. Cuando el desarrollo del niño no se ha atendido de manera conveniente en alguna etapa, lo que de esa capacidad de gestión queda sin construir es arrastrado en tal estado —inmaduro, no integrado— a la etapa siguiente. Se verá más en detalle este tema en el capítulo dedicado a las *fijaciones emocionales*.

Un niño al nacer posee cierta autorregulación con respecto a la relación interna/externa. Es una energía en potencia. Para lograr que se produzca esa autorregulación —o que se vaya incorporando, desarrollando— necesita apoyos.

Por ejemplo, un bebé llora porque siente un desequilibrio; la madre le acerca el pecho y el pequeño se calma. Evidentemente, el niño tenía hambre. Si la madre le da el pecho y el bebé sigue llorando es porque le pasa otra cosa. Cuando han transcurrido los meses y el niño siente hambre ya no llora. Dice «mamá, mamá, mamá...» Ahora expresa lo que siente en lenguaje hablado, prueba de que se ha desarrollado en él una capacidad de autorregulación.

En cada etapa del desarrollo se necesita cierto apoyo o energía para desarrollar esa capacidad de autorregulación. Si en su primer mes el bebé ha pasado mucha hambre, o ha estado en situaciones de un importante abandono, está claro que no ha vivido, no ha experimentado esa energía de apoyo; pasará a la etapa siguiente —que sería la de reconocer— sin haber estructurado la anterior.

Otra etapa por la que el niño debe pasar en su desarrollo es la de la autonomía. Se trata de que pueda separarse de su madre y gestionar lo suyo solo, y luego volver a su madre y permanecer a su lado sin confundirse con ella. Si no ha recibido apoyo, o lo ha recibido mal, esa energía o capacidad de gestión tendrá un déficit.

En la etapa fálica, el niño necesita reconocer lo que hace y ser reconocido. Si tiene un padre que en vez de dejarle dibujar le hace el dibujo, o cuando le deja dibujar le dice sistemáticamente que al dibujo le falta algo, que aquello no está bien, el pequeño no estará obteniendo el apoyo que necesita.

El niño crece, pero careciendo de la base, de la estructura requerida, como si se erigiera un edificio sin los cimientos adecuados. En el individuo humano tal fragilidad o inmadurez —por llamarla de

alguna manera— se irá manifestando en los niveles *energético, emocional y cognitivo* (lo que me digo).

Esto explica la importancia —tanto en Reich como en Lowen— de la lectura corporal para detectar los bloqueos energéticos de la persona; bloqueos que, sumados y combinados, acaban diseñando la llamada *coraza muscular*. Ciertas partes del cuerpo se utilizan en demasía. En otras partes del cuerpo, la energía se desplaza con dificultad. Datos que, bien observados, están hablando —desde el cuerpo— de las etapas del desarrollo, de los apoyos recibidos y de la carencia de ciertos apoyos en un determinado momento.

Freud afirmaba que, a los siete años de edad, el individuo ya es «viejo» porque —dependiendo de las vivencias y de la atención que haya recibido en las distintas etapas durante los primeros siete años de vida— el niño ya tendrá un tipo de estructura emocional, una estructura corporal y una estructura cognitiva. Freud sitúa la llamada *etapa de latencia* entre los seis años y la pubertad.

En otras palabras, en la vivencia traumática, una necesidad mal gestionada determinará un tipo de estructura corporal, un tipo de estructura emocional y una manera de decirnos las cosas.

EDIPO

Puesto que se habla de etapas del desarrollo y de emociones básicas, es oportuno en este punto introducir otro elemento importante, referido a lo que Freud denominó *etapa del Edipo*. Aunque considero que mi comprensión de este asunto estaría más cercana a Lacan que a Freud.

El individuo —recién nacido o incluso todavía dentro del vientre materno— vive una situación que podríamos describir como sigue: «Me diferencio de alguien (mi madre), pero también soy ese alguien».

Por ejemplo, si exagero una fantasía —a partir de recuerdos de la niñez—, puedo verme «tomando conciencia de estar con una señora muy poderosa, y al mismo tiempo sintiéndome una señora muy poderosa». Se ve, conviviendo, un sentimiento de *diferenciación* y

otro de *fusión*. Yo diría que tal fusión y tal diferenciación se van dando a lo largo del desarrollo, en las sucesivas etapas. Pero antes de entrar en eso vale la pena remarcar la vivencia de «sentirse tan poderoso como el poderoso al que —en cierto modo— se pertenece».

El Edipo entonces, para volver al tema, aparece cuando la madre —esa señora de la que me diferencio y me siento parte— *mira a otro*.

Cuando mira a otro, yo me doy cuenta de que *a ella le falta algo*. Ya no me atiende en exclusiva a mí, no está siempre pendiente de mí, sino que además mira a otro. Y al hacerlo me muestra que *necesita* al otro, que depende de ese otro.

De modo que *la que tiene todo no lo tiene todo*: depende de otra persona. Tomar conciencia de su *dependencia del otro* profundiza mi diferenciación respecto de ella. Ese *otro* hacia el que se desvía la atención materna —según yo interpreto—, no es necesariamente un hombre. Puede serlo, pero también puede ser una idea, una fe religiosa... No importa.

Lo importante es que yo siento que esa señora *no está completa*: me estoy diferenciando de un ser incompleto. Según como se gestione ese Edipo, para yo ser más poderoso —o igual de poderoso que mi madre—, tengo que convertirme en el *objeto de su necesidad*. Ya sea para tenerla, o para ser más importante que ella, en la diferenciación debo *ser como aquel otro* del cual ella depende, no como ella.

El individuo vive —en la toma de conciencia de que su madre mira a otro— todo un proceso de diferenciación: respecto de la madre y respecto del otro. Mi madre, el otro y yo son los elementos de ese triángulo edípico. De ahí que, podríamos decir, la etapa edípica sea aquella de *la aparición de los tres*.

Sin esta vivencia triangular (que, insisto, no sé si interpreto correctamente o según la ortodoxia fijada por algún autor), la diferenciación no se produce. Entonces, en tal caso, tendríamos una relación dual: «Yo y la señora; mi madre y yo», que es lo psicótico.

En mi experiencia como terapeuta, al tratar con psicóticos, he visto que esos pacientes tienen en la madre una figura referencial. Ni siquiera la muerte de la madre biológica les permite salir de la dualidad. Dicho lo cual, cabe aclarar que la referencia puede ser también otra cosa distinta a la madre biológica.

Esto ocurre, asimismo, en algunos deficientes mentales o en personas con enfermedad de Alzheimer u otras enfermedades: necesitan un referente continuo, sea este imaginario o real. Y por lo general —en relación con ese referente—, si tú dices blanco, yo digo negro; siempre llevando la contraria.

Algo parecido se puede observar también en algunas relaciones de pareja o relaciones con los hijos: existe un vínculo que podríamos llamar *fusional*. Entonces, ahí, un modo de autoafirmarse como individuo es a través del *no* y del *sí*, de llevar siempre la contraria al otro.

LA VIVENCIA DE COMPLETITUD

Desarrollando a Freud, Lacan viene a decir que el niño, en la fusión, tiene una vivencia de plenitud, de *completitud*, y que luego intenta volver a ese paraíso mediante el ejercicio de una *función de completitud*—tan natural como la función respiratoria, a juicio de Lacan—, sin objeto diferenciado. «Quiéreme, quiéreme, quiéreme», sería esa demanda sin objeto.

Cuando el niño nace, va transitando por el proceso de cierta diferenciación; como ya se vio, en cierto momento tiene que aparecer un tercero, que es la ley (puesta de manifiesto por el padre, por lo que Lacan la llama *la ley del padre*). Ese tercero es el encargado de mostrar al niño que el deseado regreso al paraíso, a la plenitud de la fusión... es imposible. Podríamos decir que el padre —o quien desempeñe ese papel— actúa como *maestro en frustración*.

El estado de fusión es un encuentro absoluto. Freud afirma que, por un lado, el individuo tiende a la regresión —hacia esa fusión, hacia ese *ser uno con su madre* o con su origen—. Y que, por otro lado, busca diferenciarse.

Para Lacan, la aparición de la ley del padre —de ese tercero— implica la aparición del principio de realidad. El mensaje del padre sería: «Tú no puedes regresar al vientre materno, pero desarrollando determinadas condiciones, sí puedes encontrar, en el mundo, ese estado de plenitud, de completitud». Según Lacan, el individuo

transforma la función de «vuelta hacia la madre» en una función de completitud orientada hacia algo que realizará en la vida; que realizará el individuo y la especie. Esa función —orientada hacia un objeto externo capaz de completarlo totalmente, llevándolo hasta un hipotético y jamás alcanzable *estado de no necesidad*— sería la que ha posibilitado el desarrollo de las civilizaciones y también de la especie.

El individuo, entonces, en su desarrollo emocional, va experimentando los límites. Las emociones van mostrando cómo se vive el proceso de diferenciación, el reconocimiento de uno mismo, la frustración...

Los animales poseen un código genético. Si sienten ganas de comer carne, lo hacen y se quedan satisfechos. En la especie humana, en cambio, esa función de completitud nos lleva a abrirnos, para dar y recibir. Se va estructurando el objeto que satisface la necesidad: lo reconocemos, tomamos conciencia de que tiene un tiempo de caducidad. Por ejemplo: necesito ser abrazado y, pasado un tiempo, siento rechazo hacia ese abrazo, basta...

En Lacan, esa función de completitud lleva a la persona a tomar conciencia de cómo se estructuran sus necesidades a través de las llamadas *relaciones objetales*.

EL NACIMIENTO, ANTES Y DESPUÉS

Otto Rank, discípulo de Freud, profundizó teóricamente en lo que denominó «trauma del nacimiento». Está claro que hay una diferencia notable entre existir y desarrollarse dentro del vientre materno unido por el cordón umbilical, y atravesar el canal del parto, salir al exterior y empezar a respirar por uno mismo, diferenciado de la madre.

En su ensayo titulado *Las experiencias del deseo*,¹ el escritor Jesús Ferrero pregunta: «¿Qué puede sentir todo nuevo viviente en el instante mismo de nacer?».

1. Jesús Ferrero, *Las experiencias del deseo: Eros y misos*, Barcelona, Anagrama, 2009.

Y responde:

Al principio solo lo que le falta: la envoltura que antes lo cubría, y es la sensación de intemperie la que enciende la primera chispa de conciencia de estar vivo y de la conciencia de ser. [...] Le falta Todo y lo desea Todo, y el Todo va a ser siempre el único límite del deseo, eternamente ansioso por llenar un vacío que no se puede llenar, por conquistar un Todo que quedó atrás. El viviente ha sido expelido de la morada materna y arrojado a una hoguera. [...] Le rodea la negrura integral del universo, en medio de la cual es pura carencia y pura dependencia de los demás.

Antes

Pero para algunos investigadores y clínicos, no es exclusivamente en el parto y en los siguientes siete años de vida donde debemos buscar los traumas determinantes de carácter, neurosis o fijación emocional (términos que en este libro se usan como sinónimos) de un individuo, sino antes, en el periodo prenatal, en las experiencias intrauterinas. Desde tal perspectiva, en el momento de nacer, la persona «ya tendría» un carácter, ya estaría fijada a una determinada emoción, y tal fijación ya determinaría cierta manera de respirar, cierta circulación energética y un grado —muy primario, es cierto— de «qué me digo».

Una de las referencias más destacadas en el terreno de la investigación perinatal la encontramos en Barcelona, representada por el profesor Marc Costa, especialista en Terapia de Integración Psicocorporal (TIP). El profesor Costa trabaja con la hipótesis de que las etapas del desarrollo teorizadas originariamente por Sigmund Freud —y situadas en los cinco o seis primeros años de vida— tendrían un claro precedente en las vivencias por las que todo individuo atraviesa dentro del vientre materno durante el embarazo. Por ejemplo, sobre el cuarto mes de gestación, el embrión ya estaría viviendo una primera diferenciación respecto de la madre, una muy primaria individuación. ¿Cómo? Por el desarrollo de la columna vertebral y de los miembros, y por el movimiento —expansión, con-

tracción— mediante el cual empieza a explorar y reconocer el espacio en donde se encuentra, y a reconocerse a sí mismo como cuerpo en ese espacio donde no halla objeto alguno: solo el espacio y él mismo.

Parece digno de observar el hecho de que esto se produzca a partir del cuarto mes, justo cuando por el movimiento del feto la madre lo empieza a reconocer también como otro, como «alguien» que se mueve allí dentro. Podríamos decir que mientras el niño no se mueve la madre sabe que está embarazada, pero «no tiene constancia palpable de una presencia»; en cuanto el feto empieza a moverse, a «dar patadas» —porque está reconociendo el espacio y los límites del mismo, y reconociéndose a sí mismo en el espacio— la madre también comienza a reconocer que hay otro que la habita.

Después

Con el paso de las semanas, el feto crece, el espacio se reduce y se convierte en un lugar cada vez menos confortable, menos habitable: el bebé se prepara para salir de allí, para nacer. Lo hará —saldrá al mundo— con cierto desarrollo que le permitirá, por ejemplo, mamar.

Para Juan José Albert,² —destacado especialista en el estudio y el trabajo con las emociones— es precisamente en ese momento cuando se construye lo que él denomina *subimpulso tierno*, en el que toda la energía se centra en reconocerse, reconocer las propias necesidades y cuidarse a sí mismo.

Después, en la vida adulta, también podemos observar ese *subimpulso tierno* durante la recuperación de enfermedades graves: la persona, en principio, está ajena al otro; toda la energía del organismo físico y psíquico está puesta en su recuperación, dedicada a encontrar una autorregulación.

De igual manera, el bebé —ya fuera del vientre materno— vive una etapa en la que, para él, el otro no existe. El otro —como calor—

2. Juan José Albert, *Ternura y agresividad*, Madrid, Mandala Ediciones, 2009.

solo le ayudará a reconocer una autorregulación. Más tarde, cuando el niño ya cuenta con la energía mínima necesaria, vivirá algo similar —pero no idéntico— a lo ya experimentado en el cuarto mes de gestación: movimiento, reconocimiento del espacio... Decimos no idéntico porque ahora, ya fuera del vientre materno, sí hay objetos que cogerá, que se llevará a la boca. Sería ese el momento en que —según Albert— aparece el *subimpulso agresivo*, imprescindible para gestionar la relación con el mundo, los objetos y las personas, dado que su función es satisfacer la necesidad emergente.

El bebé, paulatinamente, va cumpliendo los pasos hacia la autonomía: ponerse en pie y andar por sí mismo —de la misma manera que antes superó los necesarios para atravesar el canal del parto y nacer—. Luego, alrededor de los tres años de edad, llegará algo fundamental en su desarrollo psíquico: el reconocimiento del otro como sujeto en la interacción. La posibilidad de diferenciar entre lo que él siente y lo que siente el otro.

Las expuestas son, sin duda, visiones muy diferentes a las que se tenía hasta el siglo XIX, cuando se consideraba que la vida de la persona empezaba a los siete años, con el uso de la razón, y que en todo el periodo previo éramos como animalitos, diremos desbocados, a los que resultaba preciso domar. Se cuidaba al niño, como también se cuida a los animales, pero se pensaba que el individuo solo empezaría a construirse después de los siete años.

Freud y otros vieron que muchos conflictos emocionales vividos por el individuo en su pubertad —periodo en que se produce una particular movilización energética— están directamente relacionados con las etapas del desarrollo en los siete primeros años de vida. Es decir, que no surgen de pronto, de la nada; que los distintos conflictos emocionales están vinculados a cómo se ha vivido el embarazo, el nacimiento y los primeros seis o siete años de vida.

Cuando se habla de fijación emocional, fijación corporal, fijación en lo que me digo, se ve que todos tenemos cierto grado de alteración, y que ello deriva de un largo proceso de desarrollo. Como si tuviéramos diversas prehistorias: muscular, energética, respiratoria y de qué me digo.

Capítulo III

Fijación emocional

Lo que define más en profundidad a las emociones es su carácter dinámico, su condición de *existencia en tránsito*. Hablar de emociones es referirse a *tránsitos*, no a *estados*.

Nadie puede estar permanentemente alegre, en un *estado* de alegría; solo existen *situaciones alegres*.

Nadie puede experimentar un *estado* de tristeza; existen *situaciones tristes*, momentos más o menos largos en los que conocemos la tristeza.

Y, de la misma manera, *transitamos* por situaciones en las que reconocemos en nosotros el *miedo* o la *rabia*.

Sin embargo, también es verdad que muchas veces tenemos la sensación de vivir *instalados* —podríamos decir *estancados*— en un *estado emocional* del que no logramos salir: siempre triste, siempre con miedo a todo, siempre con rabia... Una sensación, en fin, de auténtica *fijación emocional*.

FIJACIÓN Y TRÁNSITO

Estamos ante un *tránsito emocional* cuando a una emoción le sucede otra, y otra, a medida que vamos entrando en contacto con una cosa u otra. Cada «algo» con lo que entramos en contacto nos produce una sensación —agradable, desagradable o neutra—, y nosotros, en cuanto organismo, generamos una respuesta emocional —alegría, tristeza, miedo, etc.— que nos permite orientarnos para actuar: permanezco, huyo, ataco, me acerco, me aparto, retengo, etc.

Mostremos un ejemplo. Estoy durmiendo y un ruido me despierta. Conecto con una vivencia de peligro —miedo—, y pienso:

«He dejado sobre el fuego de la cocina una cacerola con comida, debe de estar a punto de estallar». Voy a la cocina y compruebo que en realidad el fuego está apagado, y que no ha pasado nada. He tenido miedo, me he llevado un susto, he gestionado el miedo —levantándome y verificando lo que pasaba en la cocina— y así he logrado entrar en una situación de alivio perfectamente ajustada a las circunstancias.

Si estuviera *fijado* en el miedo y en la vivencia de sentirme *siempre incapaz de hacer las cosas bien*, tal vez —en el mismo supuesto: estoy durmiendo y un ruido me despierta— iría hasta la cocina, vería el fuego apagado, verificaría que no ha pasado nada... pero me diría: «¡Marcelo, así no se puede andar por la vida!». Y de inmediato empezaría a manifestar enfado ante mi propio miedo, me dedicaría a «machacarme», de modo que me fuera imposible recuperar el sueño y el descanso. Ese sería el resultado de estar *fijado* en una vivencia de incapacidad que me mantiene «instalado» entre el miedo y el enfado, entre el enfado y el miedo.

En el primer caso, entonces, se ha visto que *hay un tránsito emocional*: la gestión de la situación lleva a que la *gestalt* se cumpla, para así entrar en otra cosa; en el segundo, apreciamos perfectamente que *no lo hay*.

FIJACIÓN Y NEUROSIS

Como ya se ha dicho al comienzo de este libro, las emociones básicas han permitido al ser humano orientarse en la interacción con lo interno y con lo externo; por eso, la fijación en alguna de ellas produce desorientación.

La persona fijada en una emoción no está realmente abierta a lo que le está pasando ahora. Carece de la plena capacidad de orientarse —desde la emoción que aparece— para emprender una acción eficaz, ajustada a su necesidad presente. La fijación emocional dificulta —o impide— ver lo que se va desarrollando en el tiempo presente.

Cuando tomamos conciencia de la fijación en que nos hallamos, cuando nos damos cuenta de en qué emoción estamos fijados, po-

demos centrar nuestra atención en aquello que la emoción fijada no nos está permitiendo o nos dificulta ver.

Es posible reconocer la emoción en la que permanecemos fijados porque nos acompaña durante el día, incluida la noche con su correspondiente actividad onírica. Somos capaces de reconocerla, pues está ahí como música de fondo, como bajo continuo. Y puesto que la emoción es energía, el reconocimiento de la fijación también se puede realizar en lo energético y corporal, mediante la observación de la respiración, de la postura, de tensiones, de contracturas y de dolores musculares, así como de otros desarreglos —digestivos, circulatorios, etc.— que suelen acompañar a dicha fijación.

Lo propio de la neurosis es que la persona se encuentre *fijada* en alguna de las etapas de su desarrollo, y, en consecuencia, también en alguna emoción, que es vivida como *estado*, como *sentir casi permanente*. Cuando interacciona con el mundo —ahora, en su vida de adulto, en los vínculos que establece en el presente— de manera inconsciente ese individuo revive en el plano emocional aquella etapa de su desarrollo en la que se halla fijado.

La fijación emocional está relacionada con lo vincular: la persona trae a la realidad presente su vivencia de cómo ha experimentado cierta relación en el pasado. Lo reproduce ahora, en situaciones —por lo general íntimas— que no tienen nada que ver con las originarias.

Se puede mencionar un ejemplo. A alguien, de pequeño, su madre le daba muy poco espacio para expresarse. Si ahora su pareja o un amigo le niegan también ese espacio, siente —normalmente sin darse cuenta— que está reviviendo esa situación antigua. Con su madre no ha aprendido a decir: «Mira, ahora me siento invadido, y lo que necesito son tres horas para reflexionar a solas sobre lo que me has dicho». En consecuencia, ahora no sabe gestionar cierta situación que demanda tal tipo de respuesta.

Todos tenemos, en el momento de nacer, una energía en potencia —que, podríamos decir, será la que luego, al desarrollarse, nos permitirá *comprender, actuar y amar*—. Cada individuo la desarrollará según haya sido el parto y la calidad del apoyo recibido desde el medio durante los primeros siete años de vida. Cuando en alguna etapa del desarrollo, durante esos primeros años, se ha sufrido la ca-

rencia de ese apoyo exterior tan necesario, el individuo experimenta una fijación en dicha etapa.

Si, por ejemplo, durante su primer mes de vida ha vivido un abandono, es más que probable que se halle fijado en ese primer mes, aunque él no recuerde nada de lo ocurrido en aquella época.

O imaginemos el caso bastante habitual de niños que, por diversas razones, deben pasar sus dos primeros meses en la incubadora. En ese periodo, el bebé debe desarrollar cierta capacidad de autorregulación, y lo puede hacer gracias, exclusivamente, al contacto físico con la madre. Si al estar en la incubadora tal contacto no se produce, esa capacidad no aparece, no se desarrolla. Hasta hace algunos años, esto no se atendía del modo conveniente en las salas de prematuros; ahora, sabedores de cuán necesario es el contacto físico, se facilita y promueve el acceso de las madres o cuidadoras, para que toquen lo máximo posible a sus bebés mientras se ven obligados a permanecer en las incubadoras.

Otro ejemplo de necesidad no atendida —y sus consecuencias— en una etapa mucho más avanzada del desarrollo infantil sería el caso de un pequeño de siete años que se ve en la obligación de cuidar a un hermano de tres mientras sus padres trabajan. Este niño vive, por un lado, una *sobrevaloración* de sus capacidades reales; por otro lado, un *abandono*; y, en tercer lugar, un *abuso*. Tres cosas a la vez. Pasan los años. ¿A qué lo ha llevado, en su actual vida de adulto, la experiencia que se ha comentado? Pues a desconectarse de su propia necesidad, y a estar solo atento a la necesidad del otro. En terapia encontramos muchos *niños adultos* que, en la vida, no saben contar con el otro, sino solo sentir que los demás tienen que contar con él. Y eso porque en cierto momento el sistema no estuvo en función de lo que el pequeño necesitaba para su desarrollo, sino que el niño se tuvo que poner a actuar en función del sistema (en el caso citado, la familia).

Se podrían exponer muchos otros ejemplos relativos a faltas de apoyo en cada una de las etapas del desarrollo. Pero ni es necesario para comprender el tema de la fijación emocional, ni conviene tampoco dar la impresión de que existe una infalible relación causa-efecto, y que establecer el «por qué» exacto es imprescindible para

trabajar sobre ella. No hay que olvidar que, en realidad, todos tenemos —en mayor o menor medida— una fijación emocional. O, en otras palabras, nadie recibe desde su nacimiento todo el apoyo que necesita para el desarrollo pleno de su energía potencial.

En consecuencia, cada uno de nosotros manifiesta cierto grado de *desorientación neurótica*. Es decir, todos tenemos lo que en psicología se llama *carácter*: forma adulterada de ver la realidad a partir de cierta pauta emocional y cierto juicio o interpretación de lo que está ocurriendo.

Cada uno de nosotros tiene un carácter, y no por eso es mejor o peor que nadie; el carácter solo muestra que somos humanos, que no somos perfectos.

Por tanto, resulta absurdo hablar de «normalidad»; solo existen particularidades. El carácter es *una forma particular* de sentir, interpretar y vivenciarse a sí mismo y la realidad. Nacemos con un carácter —algunos dicen «nacemos con un temperamento»— y después vamos desarrollándolo. Pero esa forma particular no es una condena, no es una tara: es una potencialidad y un límite del ser humano. Cuando no se es consciente del límite, lo que se agrega es sufrimiento y ceguera: se hace mucho daño a sí mismo y al otro por no reconocer su carácter. Reconocer mi propio carácter equivale a saber que no soy omnipotente, y que el mundo no me lo debe todo a mí.

El carácter implica una forma de gestión compulsiva e inconsciente. En la medida en que reconocemos nuestro carácter, podemos adecuar nuestro ritmo interno a la interacción con lo externo. Equilibrar esa particularidad, de hecho, es precisamente lo que ha ido facilitando el desarrollo; porque si esa parte no es equilibrada, se camina hacia la destrucción, ya que no vemos al otro y creemos que la nuestra es la única manera de ver las cosas.

Es muy oportuno —al hablar de este tema— hacer referencia a los minuciosos trabajos con recién nacidos que realiza en Barcelona la psicóloga Mercè Leonhard. Tras observar a miles de bebés, afirma:

Todos venimos al mundo no como una página en blanco, sino con un temperamento o tendencia que nos orientará hacia una forma de ser. Después, con eso, se formará el carácter y la personalidad. Existen tres

tipos principales, y cada bebé se suele ajustar a uno, o a dos: los *adaptables* (todo les va bien, lo que dice la mamá, la comida, la maestra...); los *observadores o cautelosos* (recelan de lo nuevo, lloran al ir a la guardería, las situaciones desconocidas les alteran el ritmo cardíaco...); y los *activos nerviosos* (explosivos, no paran, propensos a las pataletas...).

Leonhard explica —y esto es, sin duda, lo más interesante— que, según el temperamento o carácter que manifieste, cada individuo necesitará un tipo de atención singular, con vistas a ir creando un equilibrio. Si el niño es hiperactivo, la madre no solo habrá de ayudarle a equilibrar esa hiperactividad; también tendrá que prepararlo para que después su hijo, al crecer, sepa gestionar por sí mismo su potencia y su carencia. Si es un niño que se desequilibra ante los cambios —ante lo nuevo—, habrá que enseñarle a respetar su propio ritmo interno, a moverse dentro de él, a ir reconociendo que necesita más tiempo que otros para incorporar esas cosas.

En resumen, si no deseamos ser víctimas de nuestro carácter... tenemos que aprender a gestionarlo. Reconocer el carácter, los rasgos de esa singularidad, es el primer paso de tal aprendizaje. La ayuda, el apoyo que los padres puedan dar en esa dirección —excluyendo toda idea de «normalidad» o «perfección»— es fundamental.

FIJACIÓN Y CUERPO

Del mismo modo que todos tenemos carácter, todos somos físicamente asimétricos. Y ello porque la fijación emocional posee una dimensión física: es algo que tiene lugar en el cuerpo, y se manifiesta por una determinada postura —comprometiendo a músculos, huesos, órganos internos...— y también por cierta manera de respirar.

La estructura física —así como el modo de sentarse, de ponerse de pie y de caminar— derivan de la excesiva utilización de determinados músculos, y el consecuente debilitamiento que ello genera en otros grupos musculares menos usados, menos *habitados* por nuestra conciencia, menos integrados a nuestro funcionamiento general.

Si uniéramos con una línea tres puntos que se encuentran en la planta del pie —uno en la almohadilla del dedo gordo, otro en la del dedo pequeño y el tercero en el talón—, estaríamos trazando el denominado *polígono de sustentación*. Cuando se adopta la postura corporal de pie asentándose en esos tres puntos, la planta adquiere una forma de bóveda, perfectamente alineada con los ejes corporales (sobre todo con el eje de la columna vertebral). En esa postura se puede permanecer bien conectado con la energía del suelo y, al mismo tiempo, tener la vivencia de cierta ingravidez. La persona *se apoya* en el suelo, no *cae* al suelo; recibe la energía a través de la respiración, y está dispuesta para el movimiento sin esfuerzo. Ir hacia esa postura produce un equilibrio, una redistribución energética.

Al contrario, cuando una persona no está bien apoyada en el polígono de sustentación, todo el cuerpo extravía sus ejes; se producen entonces distintas desviaciones en la columna vertebral, así como anteriorizaciones o posteriorizaciones de caderas, piernas y brazos, y las correspondientes compensaciones.

Por todo ello, el trabajo de los ejes del cuerpo y la postura de la columna parte siempre desde abajo, desde el polígono de sustentación. En diafreoterapia, por ejemplo, toda sesión empieza con una lectura de cómo adopta el paciente la postura de pie ese día.

El abordaje de lo emocional desde lo corporal pasa sobre todo por observar la polaridad *tensión-distensión*. La energía —que viene de los órganos internos y de los huesos— se acumulará en determinadas zonas del cuerpo, estructurándose así un sistema de tensiones y distensiones dependiendo de la postura corporal, de las desviaciones de columna, de las anteriorizaciones o posteriorizaciones, etc.

Los músculos son los auxiliares de los huesos; cuando esos auxiliares están descompensados, necesariamente se adoptará una postura descompensada. Y, a la inversa, la postura inadecuada descompensará la musculatura, provocando atrofas y desarrollos excesivos.

En su tendencia natural hacia la salud, el organismo despliega una serie de estrategias para lograr su reequilibrio. Esto también ocurre en el plano corporal. Ejemplo de ello son las variadas, y a veces extrañas, posturas que solemos adoptar durante el sueño profundo. Allí, en ese periodo del día, se pone en marcha un complejo

sistema de compensaciones entre lo débil y lo fuerte de nuestro cuerpo, sin el cual nos resultaría imposible descansar. Esas posturas —que tan raras pueden parecernos— tienen la función de restablecer el equilibrio en torno a los ejes.

El músculo más determinante es el diafragma, auténtica frontera que —como toda barrera limítrofe— separa y al mismo tiempo comunica las partes alta y baja del cuerpo, sus dos grandes cavidades. Según el sector de diafragma que utilicemos, se producirá cierto tipo de respiración, se adoptará una postura y quedará establecido determinado funcionamiento pulmonar. Cuando la persona se encuentra en situación de estrés y de cansancio, refuerza —en lo respiratorio y en lo postural— aquellas pautas en las que está fijada.

Por ejemplo, si el individuo tiende a estar con el pecho hundido y la cabeza hacia delante —propio de una energía «depresiva»—, al final de un día con mucho estrés estará más fijado en esa postura y en el tipo de respiración que le caracteriza. Si, en cambio, la tendencia es a agredir —como muestra su postura corporal— en la situación de cansancio o estrés seguirá tal dinámica y agredirá con más potencia.

Y es que la fijación emocional da lugar también a un manejo de la *intensidad* de la carga energética en sus dos formas polares: la *inhibición* y la *aceleración*.

Los elementos de autoayuda que una persona puede usar para equilibrar la carga energética son muchos y variados, todos accesibles —con mayor o menor grado de dificultad— mediante el aprendizaje. En cuanto al trabajo terapéutico con vistas a equilibrar la fijación, necesariamente debe realizarse en tres planos: conciencia de la postura corporal, conciencia de la respiración y conciencia de la dinámica energética interna.

FIJACIÓN E IDENTIFICACIÓN

Por lo general, tenemos gran dificultad a la hora de tomar conciencia de la fijación en que nos encontramos, porque estamos del todo identificados con la emoción fijada; creemos *ser eso* y, en consecuencia, carecemos de perspectiva.

Por ejemplo, encontramos a un individuo fijado en la tristeza; siempre va con la misma cantinela: «pobrecito de mí...». Siente que no es amado, que nadie lo quiere, y que si en alguna rara ocasión se ha sentido amado... seguro que se trataba de un invento suyo, de una ilusión, porque no puede ser que alguien lo quiera. «¡Qué iluso soy al pensar que me quiere, si a mí nunca nadie me ha amado ni me amará!» El individuo que se expresa de tal modo no reconoce su fijación en la tristeza. Tan solo *cree ser* el que no puede ser querido por nadie. «Yo soy así.»

FIJACIÓN Y REGRESIÓN

Es oportuno recordar la distinción que Freud hizo entre *fijación* y *regresión*. Ante determinadas situaciones, el individuo hace una regresión a cierta etapa primaria, sin por ello estar fijado a esa etapa.

Por ejemplo, una persona ha tenido un accidente y se ha roto las piernas. No queda inválida, solo está momentáneamente discapacitada. Es muy común que, en esa situación, viva un proceso regresivo. La inmovilidad le obliga a revivir una dependencia muy grande que ha tenido —como todo ser humano— en una etapa temprana de su desarrollo. Eso no significa que el accidentado esté *fijado* en esa etapa.

Lo mismo es observable en rituales realizados con el empleo de determinadas sustancias: se va produciendo un trabajo de conexión con etapas tempranas del desarrollo; se produce una regresión, sin que por ello se tenga una fijación. De modo que se puede tener regresiones, sin por ello estar fijado a la etapa que se regresa.

FIJACIÓN Y TRAUMA

La fijación emocional es fruto de hechos traumáticos vividos en alguna de las etapas de desarrollo, por lo general entre cero y siete años, aunque hay autores que alargan ese periodo hasta los doce años y, como ya se ha visto, otros datan su inicio antes o durante el nacimiento.

Los llamados *traumas*, en cambio, son fruto de hechos traumáticos vividos *en cualquier momento* de la vida de una persona, a cualquier edad.

De manera genérica, calificamos como *traumática* cierta vivencia —o no vivencia— que un individuo ha tenido en algún momento de su vida, *y no ha podido integrar por completo en su discurso, en su historia, en su conciencia de sí mismo*. El hecho puede haber sido interno o externo, y, como se acaba de puntualizar, puede haber ocurrido en los primeros siete años de vida o en cualquier otro momento posterior.

La fijación emocional determina el carácter, mientras que el hecho traumático no lo hace, incidiendo solo sobre ciertas conductas en circunstancias precisas. La fijación —se podría decir— es superestructural. Otra cosa bien diferente es ese acontecimiento traumático —único o repetido— que no ha sido integrado en el discurso de la persona, y que en el marco terapéutico puede ser abordado como hecho singular.

Observemos el caso de una mujer que sobrevivió a un gravísimo accidente de aviación. No es lícito sacar como conclusión que lo vivido en esas circunstancias ha marcado o modificado su carácter. Sí podemos —en cambio— afirmar que el accidente muestra todavía su huella en la conducta actual de esa mujer. Lo que a ella le ha configurado el carácter es ser la hija de quien es, ser la segunda hija de un matrimonio con tres hijas, etc. Lo otro —el accidente de aviación— la condiciona en la actualidad, pero —poco a poco, gracias a distintas terapias— va integrando esa experiencia traumática y, por tanto, a veces le afecta y a veces no. Cuando pierde conciencia del tema y no puede integrar del todo esa experiencia traumática en el discurso, se ve afectada y vuelve a revivirla.

Es interesante observar que algunas experiencias traumáticas —por el *grosor emocional* de las mismas—, no son digeribles o integrables de un modo fácil; tienen muchos matices, y es comprensible que el trabajo se tenga que ir haciendo poco a poco, a lo largo de la vida.

Como lo psíquico es social, alcanzar la integración de ese trauma demanda la presencia física de otro ser humano: amigos, terapia, asistencias de carácter religioso, etc. Siempre es el otro quien nos posibilita —a nivel somático, emocional y verbal— la integración de lo sucedido.

Por un lado, esa presencia del otro implica *escucha* de nuestra narración del hecho traumático; el relato permite revivir, articular verbalmente lo sucedido. En el plano somático, ese «volver a vivir» lleva a *movilizar la energía* que de aquel hecho se desprende. En lo emocional, por último, facilita la *expresión* de lo que sentimos ante lo que ha ocurrido o ha ido ocurriendo. El otro ayuda porque nos abre a un intercambio emocional. Gracias a quien nos acoge, integramos lo traumático en nuestro propio discurso.

Ante un trauma, en resumen, solo la presencia física de otro ser humano nos permite manifestar, expresar, reconocer de manera somática la movilización energética, articular, transitar, integrar...

Imaginemos que estamos, por ejemplo, ante un caso de abuso. La víctima, ahora, coge un palo y descarga —no sobre quien lo acompaña, sino sobre un cojín— la rabia que tuvo que tragarse durante la vivencia de abuso. Esa descarga le permite «descongelar» aquel momento: el asco, o el odio, o la rabia, o el placer que sentía. Así, puede ver qué pasó y cómo pasó. La narración —el acto de insertar, mediante el lenguaje, ese hecho en un discurso— permite reconocer un *yo*, un *tú*, un *nosotros*, un *ellos*... bien diferenciados. Gracias a esa función del lenguaje, podemos articularnos como sujetos en una historia. Y es tal articulación la que hace posible una trayectoria emocional y existencial con sentido. Allí, al articularnos en un discurso, la cosa empieza a tomar sentido, a ser *legible*, comprensible desde algún lugar.

El problema del trauma no resuelto es que no se puede articular en el discurso; queda ahí, colgado, siempre actuando en cualquier momento, de un modo inopinado.

LO INNOMBRABLE

Se habla aquí de la importancia del lenguaje, de lo trascendente que es poder nombrar las cosas para integrarlas; pero no debemos olvidarnos de aquellas cosas que no pueden ser nombradas, que son sentidas, pero no pueden ser nombradas. Es preciso considerarlas; es inevitable entrar, también, en el terreno de lo indecible.

El niño siempre se pregunta y nos pregunta: ¿por qué?

Tras nuestra respuesta, generalmente vuelve a lanzar un ¿por qué?

En ese intercambio, llega un momento en que el pequeño se da cuenta de que hay cosas que, sencillamente, *no pueden ser nombradas*. Pueden ser sentidas, pero no nombradas. Entonces ahí se produce una vivencia del misterio. El gran misterio que es sentir la vida.

Nadie sabe cómo vivirá el nacimiento de un hijo antes de tenerlo; nadie sabe cómo vivirá la muerte del padre hasta que este muere; nadie sabe, antes de enfermar, cómo vivirá la enfermedad.

Existen cursillos que brindan recursos aproximativos para vivir esas experiencias; pero cuando ese momento llega... se da desde algo mucho más *sentido* que pensado.

En lo psíquico estamos en algo muy complejo: hay una parte de la vida —de lo que subyace a ella— que nos mueve y nos conmueve.

Poco a poco, en el desarrollo de la especie, vamos encontrando palabras para el sentir, palabras que nos permiten ir guiándonos. Pero queda claro que nombrar algo no implica sentirlo. ¿Cómo vivo el amor? ¿Cómo interacciono con el otro cuando amo u odio?

Son cosas que no se pueden pesar, no se pueden medir. Sin embargo, incluso ante lo innombrable, el lenguaje nos proporciona referentes, claves de acceso a la toma de conciencia individual. Porque —gracias a la posibilidad de articular el *yo*, el *tú*, el *nosotros*, el *vosotros*, etc.— nos permite posicionarnos, vernos en la interacción, distinguir cómo *yo* lo transito, cómo *yo* lo reconozco.

En otras palabras, aunque hablemos de aquello que no se puede decir, de aquello que no se puede nombrar, sí se puede ver y decir, y así reconocer *quién lo está experimentando*.

Determinar *quién* está experimentando lo indecible en un momento dado... ya ayuda. Reconocer quién es el que está experimen-

tando eso —que es del orden del misterio y que no se deja nombrar— y hacerlo delante de otro, ya es sanador. Porque deja de ser una experiencia indiferenciada. Porque pasa a ser la experiencia de alguien —que probablemente no la entiende y no la sabe nombrar, no la sabe relatar— que la reconoce en tanto experiencia singular vivida por él en la interacción con otro.

Ese fenómeno de reconocimiento, de toma de conciencia, de «darme cuenta de que estoy experimentando algo que no puedo nombrar», ya proporciona una especie de sustentación existencial.

TIPOS DE FIJACIÓN

Es habitual distinguir dos tipos de fijación emocional: una relativa a la *gestión* de emociones a las que estamos conectados y otra referente a la *emoción que utilizamos* para interactuar con el otro.

Por ejemplo, en cierta situación siento miedo; sin embargo, demuestro rabia, para producir miedo en el otro. Pero yo no tengo rabia, lo que tengo es miedo.

O bien en cierta situación siento erotismo, pero para acercarme al otro... utilizo la ternura.

O en cierta situación me siento tierno, pero manifiesto tristeza para que el otro me acoja. No estoy triste, lo que deseo es ser acogido, y he aprendido que mostrando tristeza... lo consigo.

La fijación puede, entonces, estar relacionada con la gestión o con una emoción a la que estoy conectado. En otras palabras, un individuo puede estar fijado a una emoción en cuanto al sentir, o en cuanto a herramienta de interacción (es decir, se relaciona siempre desde ahí, desde esa emoción, porque sabe que así consigue lo que quiere; puede mostrar mucho cierta emoción que no siente; solo la está instrumentalizando para interactuar). Son formas aprendidas en la infancia.

A veces se sabe en qué emoción se está y se la utiliza para interactuar. Existe una *estrategia emocional* de interacción. Por un lado, está la emoción —fijada o no— referida al presente, a lo que está ocurriendo, a la situación; y, por otro lado, está la emoción con la que

voy a gestionar. No necesariamente es la misma. En esto vemos de manera clara dos planos: el del *darme cuenta* y el de *gestionar* eso de lo que me doy cuenta. Por ejemplo, yo me siento invadido por alguien. En la vivencia de invasión tengo la reacción de sacarme al otro de encima. Puedo aprender a gestionar esa vivencia de invasión: la puedo gestionar propinándole un empujón con rabia, enfadándome con esa persona que me invade; o puedo jugar a que tengo mucho miedo, un miedo abstracto; culpabilizo al otro de cosas que no tienen que ver con mi vivencia de invasión.

También puede que en esa vivencia de invasión —desde la prudencia, sin hacer daño al otro— le manifieste lo siguiente: «Mira, cuando tú me preguntas cómo era mi madre, para mí eso representa entrar en una intimidad muy grande, y entonces me siento presionado». Es otra manera de gestionar el hecho de sentirse invadido.

FIJACIÓN Y JUICIO

El estado emocional fijado siempre aparece unido a un *juicio*: lo que me digo y lo que interpreto. No sabemos si el juicio está antes que la emoción, o esta antes que el juicio, pero sí que siempre aparecen juntos. Por eso, la característica principal de la fijación emocional es que *nos hace ver el mundo de una determinada manera*. Condiciona profundamente nuestra forma habitual de ver el mundo, y —puesto que somos parte de él— determina también, en consecuencia, el modo habitual de vernos a nosotros mismos. Es, podríamos decir, lo que impregna nuestro punto de vista. Así, la víctima se ve siempre víctima, y cuando no se ve víctima... considera que todo lo que ha visto es un engaño. Los que están en el erotismo llevarán todo al plano de lo erótico.

La fijación emocional tiene un carácter absoluto; en ese dominio no existen los matices. Por eso, a veces —aunque pueda ser dolorosa—, proporciona mucha seguridad. De ahí, *de lo que proporciona*, se deriva también la dificultad de soltarla.

El juicio es una interpretación de la realidad —a partir de hechos pasados que condicionan nuestro posicionamiento en el

presente y nuestra visión del futuro— elevada ahora al plano del absoluto.

Por ejemplo, tengo un amigo con el que me he encontrado 40 veces, y siempre ha llegado tarde. El juicio absoluto que formulo en el presente es: «Llegará tarde hoy, y mañana, y en el futuro. Si me asocio con él para montar una empresa, debo saber que siempre llegará dos horas tarde». Eso es un juicio absoluto. No tengo en cuenta que el otro puede cambiar, o que la circunstancia que le hace llegar tarde puede cambiar. Tal vez ese amigo un día cambie, por lo que fuera, no lo sé.

También se podría mencionar el caso de una persona que tiene como emoción de fondo la molestia, que le lleva a separarse un poco del otro. Entonces, si alguien lo abraza con fuerza... se siente invadido. Sus palabras no dichas serían: «Yo no necesito que me abrace nadie, porque me invaden, y ya me invadió demasiado mi madre en el pasado. No necesito contacto. Y si en alguna circunstancia lo he necesitado... seguro que fue por mi debilidad. Entonces, tengo que aprender a necesitar menos a los demás».

PROTEGER, DAR, RECIBIR

No necesariamente mostramos más la emoción en la que estamos fijados. Tampoco, cuando mostramos más una de las cuatro, significa que esa es aquella en la que estamos fijados.

Para entender esto es preciso tener en cuenta que en toda experiencia emocional —fijada o no fijada—, uno busca *proteger* algo, *dar* algo y *recibir* algo.

En el ejemplo anterior he partido de un elemento real mío: yo (Marcelo) estoy muy fijado en la molestia o en la rabia. Por lo general no parezco ni rabioso ni molesto; e incluso a medida que me siento más molesto o más rabioso... me vuelvo más diplomático, lo disimulo muy bien. Pero eso no significa que deje de sentir molestia: trabaja por dentro, como una carcoma.

Con esto se indica que no siempre mostramos más aquella emoción en la que estamos fijados. Yo muestro la molestia a mi mujer y

a mi hija, tal vez a algún amigo; al resto... se la oculto con cuidado. De modo que ciertas emociones son vividas muy profundamente y, sin embargo, no se muestran.

Ahora, tomando conciencia, me pregunto: ¿qué *logro* no mostrándola, y qué *evito* no mostrándola?

En mi caso, cuando siento la situación peligrosa, evito que se arme un conflicto más grande, y que la emprendamos a golpes. Al no mostrar la molestia, lo que logro es no tener un conflicto directo.

¿Qué *pierdo*? Mostrar que la molestia es algo que me hace daño. No la molestia que específicamente me produce esa persona en concreto, sino la gran dificultad que tengo, lo mucho que a mí me cuesta gestionar la molestia en general. A medida que voy aprendiendo a mostrar la molestia —no es necesario inundarme de mal humor para hacerlo—, siento que el otro no me abandona, que puedo incluso mantener una discusión con él sin que eso signifique un gran peligro para ninguno de los dos.

FIJACIÓN Y PUNTO DE VISTA

Como ya se ha dicho, la fijación emocional nos proporciona un punto de vista que confirma la visión que ya tenemos de la realidad.

A los hechos que *no* corroboran esa visión de fondo los consideramos fantasías, no les damos crédito.

Por ejemplo, alguien de fondo tiene: «¿Me quieren o no me quieren?». Cuando alguien le quiere y se lo demuestra, su vivencia es: «¡Soy una maravilla!». Cuando alguien no le quiere, es: «¡No soy digno de amor!».

Como se verá más tarde, en toda cultura hay una *emoción negada* (cuando hablamos de cultura nos referimos a cultura familiar, religiosa, de pueblo, de naciones...). Esta negación de la emoción impide reconocerla. Y, en consecuencia, tampoco es posible gestionarla.

Siempre, por existir una emoción negada, aparecerá otra llamada *emoción sustitutiva*.

Es algo cultural. Ya hemos visto que aprendemos a interaccionar lo emocional entre seres humanos, por lo general en la familia.

Aunque el hijo tiene tanto una madre como un padre, no necesariamente ambos comparten una gestión igual o similar de lo emocional. Si los mensajes no son homogéneos, el niño recibirá de ambas partes.

Pero —como se observó al hablar de lo perinatal— el individuo ya nace con un carácter, con una fijación mental, emocional y corporal. En este sentido, podríamos decir que somos *más hijos de la madre que del padre*. Todos venimos de una mujer, y hemos hecho la diferenciación respecto de ella, no respecto de un hombre. El hombre ha aparecido después.

LA EMOCIÓN NEGADA

Las cuatro emociones básicas son universales y, como hemos visto, han permitido el desarrollo de la especie. Miedo, rabia, tristeza y alegría —más la vivencia de fuerza/debilidad— están presentes en todos los seres humanos, en todas las culturas. Es como el lenguaje: universal, aunque posea diferentes manifestaciones.

En mis ya muchos años de terapeuta —a través de la práctica clínica, de las distintas formaciones que he recibido y dado y de textos que he leído—, he podido comprobar que una característica común a las distintas etapas históricas, civilizaciones y culturas ha sido *negar alguna de las emociones*.

La *emoción negada* es una emoción que *no existe, no debe existir* dentro de un marco cultural determinado. Tal «inexistencia» se traduce, como es comprensible, en la inoperancia de los individuos cuando ocurre algo que implica a esa emoción.

Simultáneamente, la misma cultura que niega una emoción sobrevalorada otra, que se erige en *emoción sustitutiva*.

Por ejemplo, en ciertas familias se da gran valor a la tenacidad, al esfuerzo. La debilidad y la tristeza —en cambio— son consideradas algo así como «pérdidas de tiempo», emociones «propias de gente que no trabaja, que no tiene empuje ni garra».

La emoción negada hará que el niño, desde pequeño, aprenda a anestesiarse ante ella, a disociarse de ella.

Imaginemos a un niño que cuando está con *rabia* —y la manifiesta— es castigado por su madre y obligado a permanecer encerrado en un cuarto oscuro. A la quinta vez que lo envían a ese cuarto de castigo se tranquiliza con rapidez. Pero lo hace desde el *miedo*, insensibilizándose a lo que en realidad le está ocurriendo. Ha aprendido a anestesiarse, a disociarse de la *rabia*; todo su organismo ha aprendido a dar una respuesta de contracción y frío ante una situación que, en realidad, le está provocando calor y dilatación.

¿Por qué en cada cultura se niega una determinada emoción? Parece que —de manera inevitable— el objetivo de desarrollo grupal implica que una emoción no se desarrolle. Esto equivale a decir que cada cultura tiene su neurosis particular, que le ha hecho desarrollar algunos aspectos en detrimento de otros. Así, tendrán que ser las generaciones posteriores quienes se ocupen de desarrollar esos aspectos negados en el pasado.

Por ejemplo, en la época victoriana —siglo XIX—, en el mundo anglosajón y su enorme área de influencia, la *razón* se impuso como herramienta para controlar, manejar o gestionar las emociones. En ese ámbito cultural, se entendió que si el ser humano se mostraba capaz de controlar sus impulsos y de mantenerse razonable en cualquier circunstancia, estaba facilitando el desarrollo de la especie.

Al amparo de esa idea —por ejemplo—, todo lo que directa o indirectamente podía hacer referencia al sexo se tapaba, ocultaba, disimulaba. Hasta el punto de que resultaba impensable fabricar una mesa cuyas patas pudieran evocar lo fálico, o utilizar un ornamento arquitectónico que sugiriera formas femeninas. Si encontraban que las patas de una mesa ya existente tenían una forma con cierta connotación sexual, se imponía la norma de taparla con un mantel que llegara hasta el suelo.

A mediados del siglo XX, con la aparición del hippismo, es posible observar exactamente lo opuesto: los jóvenes reivindicaron el derecho y la conveniencia de mostrarse desnudos. El erotismo, la ternura y la curiosidad se vivieron de manera franca y abierta, como algo capaz de propiciar la *salud* de los individuos. Y la salud ya no vista como la cura de algo, sino como la posibilidad de desarrollo en un ámbito carente de control.

El típico caballero inglés de la época victoriana y el hippy de los sesenta pueden ser vistos como estereotipos o polaridades: la cultura victoriana —mediante el orden y la razón— permitió un notable desarrollo en ciertos aspectos, y la cultura hippy —de la que solo quedan vagos vestigios— posibilitó una valorización y reivindicación de los impulsos. Con el tiempo, se advierte que más tarde se buscó un equilibrio, recorriendo un *camino medio*.

La *emoción fijada* —que el individuo va llevando durante todo el día como una musiquilla de fondo, como un bajo continuo, y que determinada situación nos hace actualizar— está directamente relacionada (en la cultura en la que uno ha nacido y se ha desarrollado), con la *emoción negada* por ese contexto cultural, sobre todo el familiar.

Esa emoción fijada —como ya se ha dicho— es el complemento de una emoción que uno no sabe gestionar, por permanecer negada.

Un último ejemplo. Imaginemos que cuando yo era pequeño, mi madre me dejaba solo; yo estaba triste, me asustaba, tenía miedo. Entonces, cuando me venía la tristeza, para no sentirme solo montaba un gran escándalo. En ese momento, mi madre se acercaba, acudía, me atendía.

FIJACIÓN O ESPONTANEIDAD

Tras describir la fijación emocional se puede concluir que es justo lo contrario a la espontaneidad. Sin embargo, no siempre la falta de espontaneidad debe ser atribuida a una fijación emocional. Así tenemos, por ejemplo, a los reyes y reinas, que por su función en el Estado no se pueden permitir el «lujo» de la espontaneidad, o al menos no la pueden dejar traslucir hacia el exterior; deben mostrarse siempre impecables.

Otro ejemplo sería el de alguien que se dedica profesionalmente a las relaciones públicas: de él se espera que se muestre afable, no agresivo.

Y algo parecido —aunque de signo contrario— ocurre con quien se encarga de la seguridad en la puerta de una discoteca: se espera que oculte su lado afable y solo exteriorice el aspecto intimidatorio.

No podemos decir de ellos que están fijados en la emoción que muestran siempre en sus trabajos; es el rol que cumplen el que determina esa actitud. Esos roles sociales tienen, a su manera, ciertas funciones para el desarrollo de un sistema; encarnar roles es parte de la convivencia social.

Algunas personas tienen una confusión muy grande y se exigen continuar en su casa con el mismo rol que muestran en el terreno profesional. Imaginemos a un terapeuta que se propusiera ser el terapeuta de su hijo, de algún familiar o amigo...

El terapeuta debe mostrar cierta acogida emocional para con el paciente, que no es la natural que tendrá tras salir de su consulta y abandonar su rol.

Otra manera de actuar que no es lícito atribuir a una fijación es aquella en la que el individuo, para no desarrollar determinados aspectos suyos —porque no quiere o no puede—, se sitúa como ajeno a determinada emoción. A mí, por ejemplo, no me gusta nada lo relativo al papeleo; no me gusta y no quiero hacerlo; ya dejé mi antigua profesión de abogado. Entonces, cuando estoy con mi mujer, para todo lo relativo a la declaración de la renta yo «no entiendo» o, mejor dicho, no quiero entender. En consecuencia, no puedo, y por eso se ocupa mi mujer. Aquí pongo al otro en el lugar del que sabe, porque yo no puedo, no quiero, no sé.

Capítulo IV

Dinámica y tránsito emocional

DUALIDAD Y POLARIDAD

Para una cabal comprensión de las dinámicas que van estableciendo los tránsitos emocionales es preciso, ante todo, diferenciar los conceptos de *polaridad* y *dualidad*. Y lo es porque en nuestra cultura —influenciada por el pensamiento griego y los dogmas de la Iglesia católica— estamos excesivamente aferrados al paradigma de *dualidad*. Lo usamos casi en exclusiva. Nos cuesta concebir las cosas desde otro punto de vista, y las consecuencias no son banales.

Sintetizando mucho, se podría decir que desde la concepción dualista se afirma lo siguiente: *existe lo Uno* (o, en otras palabras, existe lo absoluto en el plano de la experiencia). Y de ello se deriva que, para alcanzarlo —para lograr ese Uno, ese absoluto en la experiencia—, es preciso *eliminar* todo aquello que represente un obstáculo.

El mensaje —nítido, nada subyacente— es este: cabe la posibilidad de que algún día, por algún medio, ese obstáculo desaparezca. Es posible que la dualidad encuentre su fin y, entonces, se pueda conseguir la unidad.

Así, por ejemplo, se plantea como posible y alcanzable «un estado de felicidad» (continuo, definitivo, absoluto), lo que cabría traducir como: «un día puedes alcanzar el cielo y permanecer allí instalado para siempre».

Todo lo que nos separa de esa felicidad definitiva —de ese cielo prometido— representaría, en tal caso, *un obstáculo que debería ser eliminado* a través de los medios que se consideren más adecuados.

Pero las emociones se mueven en espiral, son *tránsitos*; en consecuencia, es imposible transformarlas en *estados*. De hecho, la pretensión de convertir en *estado* algo que por definición es dinámico vuelve rígido a ese algo y, como se ha dicho, supone que previamente se hayan eliminado los obstáculos mediante alguno de los dos caminos conocidos: la *conducta heroica* —autosacrificio, inmolación— o la *guerra* —acabar con el obstáculo a cualquier precio.

Un ejemplo de *heroísmo* sería el siguiente: para estar bien con mi mujer y no enfadarme con ella todos los días me doy duchas heladas. Evidentemente, de ese modo no gestiono la dificultad en la relación; tan solo intento *eliminar* —en mí— las manifestaciones de la gran dificultad que encuentro en la relación.

Como ejemplo de *guerra* se puede mencionar: me enfado una y otra vez con mi mujer, confiando en que, a fuerza de generar conflictos entre ambos, a fuerza de peleas, un buen día ella deje de ser tan molesta, porque creo posible que la dificultad desaparezca.

Cuanto más se entra en la dualidad —y, por tanto, menos en el reconocimiento de la polaridad— con más claridad también aparecerá la idea de que algo «está ocurriendo» y me afecta: algo autónomo que me llega de no sé dónde, algo que «no soy yo».

Por ejemplo, yo no tengo rabia (porque tengo negada la rabia y la molestia). Son los demás quienes me la producen. Entonces, cuando me exalto, «no soy yo» el que se está exaltando, sino que hay algo que me posee, que me hace perder el control.

En la medida en que la polaridad no está integrada como tal —sino como dualidad—, uno tiene que vencer a otro. A continuación se menciona un ejemplo autobiográfico que puede aclarar bien lo que se ha comentado acerca de las polaridades.

Tuve la primera vivencia de polaridad cuando era muy pequeño, a los tres o cuatro años, precisamente en la época en que los niños permanecen instalados en la dualidad, no en la polaridad: «buenos y malos», «todo o nada», etc.

A esa edad, yo no quería ser niño, sino que deseaba ser niña. ¿Cómo gestionaron mis padres esa situación? Por un lado, prohibíendome jugar con muñecas y vestirme de mujer. Pero yo no acataba esa prohibición y jugaba a escondidas.

El mensaje que ellos me daban era: «Marcelo, serás muy desgraciado», o «Serás maricón y nadie quiere a los maricones; por tanto, el juego en el que estás es peligroso y tienes que encontrar una manera de salir de ese juego».

La prohibición no se cumplía a rajatabla. Ahora que lo observo en perspectiva, compruebo que si se hubiera cumplido de manera estricta, me habrían escondido todas las muñecas y la ropa.

Cuando me descubría vistiéndome de mujer, mi madre me decía enojada: «Marcelo, tienes que aprender a no jugar a eso».

Yo, entonces, gestioné el impulso de ser mujer, a partir de considerar la imposibilidad social de que ese impulso se plasmará. Con la amenaza del rechazo en tanto sentido de realidad, no como un revólver en el pecho.

A mí, en perspectiva, eso me permitió integrar justamente el mundo del impulso y el del orden social —polaridad fundamental que encontramos en el camino hacia el establecimiento de vínculos—. Ese proceso consistió en integrar algo que no era posible en cierto nivel, atendiendo de manera simultánea a un impulso mío. No pretendí romperlo. Entré a vivir la polaridad, y la he resuelto a lo largo del tiempo, integrando desde la polaridad, no desde la dualidad.

Tal vez habría sido otra cosa muy distinta si mi padre me hubiera dicho: «Eres malo por sentir eso», lo cual es muy diferente a decir: «Esto, dentro de cierta sociedad, no te conviene».

Fuerza/debilidad

Para referirnos más en detalle a la polaridad tomemos como ejemplo la polaridad *fuerza/debilidad*, cuyo punto medio es la *vulnerabilidad*.

No elegimos esta polaridad al azar, sino porque todos nosotros, a lo largo del día, vamos conectando constantemente con vivencias de *fuerza*, de *debilidad* y de *vulnerabilidad* (que es una mezcla de fuerza y debilidad).

En la medida en que nos acercamos a la vulnerabilidad logramos transitar mejor por la fuerza y también por la debilidad.

Si una persona se identifica con: «me siento fuerte cuando hago bien las cosas», cada vez que no haga algo bien se sentirá débil. Cuando le cuesta hacer lo que está haciendo, conecta con la vulnerabilidad.

Cuando transita entre el «sentir» y el «no sentir», conecta con la vulnerabilidad.

Por último, si un individuo está instalado en la creencia de que «existe la verdad», cuando siente que en lo que está viviendo reconoce la verdad, conecta con la fuerza; cuando siente que no reconoce la verdad, se siente débil. Cuando está entre la verdad y lo que no es verdadero, en esa incertidumbre conecta con la vulnerabilidad.

Entonces, el poder o el no poder están relacionados con la vivencia específica que cada persona tiene:

«En este momento *hago*», entonces tengo la vivencia de fuerza.

«En este momento siento», entonces tengo la vivencia de fuerza.

«En este momento *sé cómo es y estoy cumpliendo determinada norma*», entonces tengo la vivencia de fuerza.

Si no hago, no siento, etc., tengo la sensación de que «no existo».

Vivo con debilidad, y generalmente como no existencia —una muy débil o inexistente conciencia del ser—, la ausencia de lo que me identifica en esos tres niveles.

Alegría/tristeza - miedo/rabia

En cuanto a las cuatro emociones básicas, es posible observar que la *alegría* y la *tristeza* también constituyen una polaridad, cuyo punto intermedio es la *serenidad*. En una imaginaria escala de 10, del 0 al 5 estamos en la *tristeza*; del 5 al 10, en la *alegría*, y el punto medio es la *serenidad*.

Ese punto medio —y esto resulta importantísimo para la gestión emocional— es el que permite *transitar* por la emoción. La *serenidad* permite tomar conciencia y gestionar tanto la *alegría* como la *tristeza*.

El *miedo* y la *rabia* constituirían, asimismo, otra polaridad, cuyo punto medio es la *prudencia*. Desde la *prudencia* se podría reconocer y gestionar tanto el *miedo* como la *rabia*.

Nacemos en un espacio determinado. Nadie ha logrado desarrollarse aislado en el bosque. Por eso podemos afirmar que las emociones se desarrollan en el seno de sistemas, y que el devenir psíquico es social. Las emociones demuestran la dimensión social del hombre. Jung fue, con mucha probabilidad, el primero en hablar francamente de que lo psíquico es social mientras que la conciencia es individual, concibiendo así no una relación de dualidad sino de polaridad.

Yo, en todo caso, descubrí estos conceptos teóricos a través de Jung cuando tenía 19 o 20 años, y fui muy sensible y receptivo a estos argumentos, porque tengo una parte muy introvertida. Desde la dualidad de la que venía, el cuestionamiento era obvio: ¿cómo quitarme mi parte introvertida —ese gran obstáculo—? ¿Cómo eliminar esa parte mía?

En cambio, esa manera diferente de ver las cosas —como *polaridades*— me ofrecía una respuesta muy nutricia: tal vez —pensé— en lugar de pretender eliminar de raíz mi introversión como si fuera una mala hierba, resulte más viable desarrollar un poco mi parte social. Porque si pretendo ser solo extrovertido, muy volcado hacia el exterior todo el día, me resultará difícilísimo y entraré en un constante e insoportable estado de tensión.

Jung explicó que lo psíquico individual se desarrolla a través de arquetipos, y que estos son sociales. Pongamos, por ejemplo, la figura del padre. Desde el momento en que el psiquismo humano construyó una referencia de padre, se ha ido desarrollando a través de ese arquetipo.

El arquetipo padre —el amor condicionado, para decirlo en pocas palabras— puede tenerlo una mujer o un hombre, ya que no es una cuestión de sexo; lo mismo que ocurre con el arquetipo madre —amor incondicional: primero tú y después yo.

Esos dos arquetipos muestran que nos desarrollamos psíquicamente a través de relaciones, y que estas se van recreando y desarrollando dentro de una vida —en interacción con otras vidas y otras generaciones— y que la conciencia es individual. O sea, que el ser humano ha creado —como parte de su vida psíquica— arquetipos

o mitos que permiten desarrollar y dar trascendencia a manifestaciones individuales. Esos mitos se encarnan, de forma imperfecta y limitada, en determinadas personas.

Yo luego volví a ver la diferencia entre polaridad y dualidad en la Gestalt.

Y, por último, la encontré también en el zen: «Al pensamiento o a la emoción no te apegues ni los rechaces».

LA VISIÓN SISTÉMICA

Resumiendo, es posible decir que desde una perspectiva sistémica se considera que todo sistema tiende a perpetuarse, y que en todo sistema conviven dos fuerzas: una originada en la necesidad del individuo de *individualizarse*, y otra surgida de su necesidad de *pertenecer a*.

En el juego entre ambas fuerzas —el mundo de los *impulsos* y el de la *socialización*—, nunca se llega a un encuentro total. Es decir, estamos en una vivencia *polar* y no *dual*. No hay ningún obstáculo que eliminar y sí mucho que integrar.

En la visión dualista —como ya se ha dicho— subyace, en cambio, siempre la fantasía de que, un día, entre el individuo y la comunidad se producirá «el gran y definitivo encuentro». Según sea la manera de propugnar ese encuentro —ideal, de fantasía, jamás alcanzable en la realidad—, se irá hacia la destrucción del otro o la autoinmolación, que son los dos extremos.

Vivir implica momentos, instantes, de una necesidad satisfecha. Pero en la gestión de la necesidad hay una vivencia de conflicto. Esto es como decir que en lo emocional hay una dinámica de conflicto, y que eso es parte de la vida misma. Desde el momento en que yo reconozco en mí una necesidad, la gestión emocional me llevará al equilibrio, derivado de la satisfacción de esa necesidad. Por ejemplo, si siento necesidad de ternura, de erotismo, de curiosidad, etc., deberé hacer todo un reconocimiento interno y una gestión externa para satisfacerla. Esa satisfacción tendrá «un nombre y apellido», porque me ha llevado a relacionarme con alguien, con una persona en concreto.

Por su dimensión social, entonces, lo psíquico se desarrolla dentro de determinados sistemas; el sistema plasma al individuo y este al sistema. El medio modifica al individuo y este al medio. Es una dialéctica.

Pero no se debe olvidar que todo sistema tiende a la autoconservación. Y ese objetivo, en ciertos momentos, puede ir en contra o a favor de lo que un individuo en particular necesita. Hay, pues, dos fuerzas —la necesidad individual y la colectiva— que no necesariamente se van a fusionar. Ahí se encuentra, pues, otra importantísima *polaridad* que solo cabe gestionar como tal mediante la búsqueda de equilibrio y de integración.

El individuo, para atenderse a sí mismo de la manera adecuada, debe tener en cuenta a la colectividad en la que está. Y, llegado el caso, para desarrollar algún aspecto propio o gestionar una necesidad concreta, incluso tal vez deba cambiar de colectividad, si aquella en la que está se lo impide. Esto permite también el desarrollo de la especie; porque cuando en una comunidad no se atiende a lo nuevo —o por hacerlo no se respeta a esa comunidad—, una parte de su vivencia de sistema llevará a la disolución y a la muerte.

La supervivencia del sistema pasa, necesariamente, por el desarrollo de la especie. Y lo mismo se aplica al individuo. Si no atiende esa parte suya que necesita desarrollar con otro —en esta o en otra comunidad—, se producirá su anulación en cuanto individuo.

Nos mueven, como se ha dicho, dos fuerzas: una de *individuación* y otra de *pertenencia*. Es lo mismo que vimos respecto de la madre cuando se hablaba de las etapas del desarrollo. Y también se puede observar en la pareja, que se construirá en la constante *tensión* establecida entre una fuerza de individuación y una fuerza de pertenencia. Se podría decir que esto es lo propio de toda relación social.

En el fondo se está hablando de *cómo se estructuran los impulsos* en la interacción con otro. Si determinado impulso no está permitido dentro de un sistema, ese impulso deberá ser sublimado o gestionado de alguna manera.

La atracción sexual, por ejemplo, demanda gestionar relaciones en las que el individuo pueda compartir esa atracción. Si la atracción sexual es, por ejemplo, homosexual, y nos encontramos en un siste-